版权信息

书名:同理心

作者:［英］罗曼·克兹纳里奇

译者:黄煜文,林力敏

ISBN:9787508684215

中信出版集团制作发行

前言
同理心：从根本改变的力量

人际关系的革命

同理心是一种令人感到关爱与温暖的情感。许多人把同理心等同于日常的善意与体贴，以及对他人的关切与照顾。本书的观点与此不同。事实上，同理心是一种理想，它具有一种力量，可以改变我们的生活，甚至为社会带来根本的变迁。同理心可以引发革命，但这里指的不是旧式革命，例如制定新法律、创立新制度或新政府，而是更根本的事物：人际关系的革命。

过去10年，全球出现了一股热潮，政治活跃分子与专栏作家，企业导师与宗教领袖纷纷鼓吹大家秉持同理心去思考与行动。英美占领运动的抗争者搭起“同理心帐篷”，举办“同理心行动”工作坊。在卢旺达，90%的人口收听的广播剧刻意在故事情节里插入同理心的信息，例如住在邻村的胡图族与图西族，两族的民众努力制止种族仇恨再度发生。“同理心生根计划”是加拿大推动的一项教育改革，让孩子在教室里学到同理心的技巧，日后当他们走出教室时，即能成为倡导同理心的老师。这项计划已经推广到英国、新西兰与其他国家，总计有数十万的学童受到启发。一名德国社会企业家在世界各地建立连锁博物馆，博物馆内部一片漆黑，参观者必须由导盲的服务人员引领参观。这么做是为了让一般明眼人也能体会盲人平日的不便与辛苦。这些做法全属于同理心历史浪潮的一部分，挑战极端个人主义。这种以自我

为中心的文化，让我们不知不觉变得过于关注自己的生活，以致对他人的存在视若无睹。

但是，同理心究竟是什么？同理心该如何实践？

首先，让我们给同理心下一个明确的定义：同理心是想象自己站在对方的立场，借此了解对方的感受与看法，然后再思考自己要怎么做。[注]从这点来看，同理心与同情心不同，同情心是对他人的遭遇感到可怜与遗憾，而不是理解对方的情感或观点。同理心也不是“你们想要别人怎样对待你们，就要怎样对待别人”，因为这是以彼此利益一致为前提的。英国剧作家萧伯纳以他特有的风格嘲弄说：“己所欲，也勿施于人——他们的喜好可能跟你不同。”同理心就是用来发现你与别人不同的部分。

如果你想知道同理心的想象跳跃是什么意思，那么让我引荐帕特里夏·穆尔，她是今日同理心活动分子的前辈。1979年，穆尔在纽约知名公司雷蒙德·罗维担任产品设计师，这家公司曾设计出可口可乐的曲线瓶身，以及醒目的壳牌标识。当时26岁的她刚从大学毕业，是办公室里唯一的女性设计师，其他350名全是男性。有一次，在针对新型电冰箱进行头脑风暴的会议时，穆尔问了一个简单的问题：“我们难道不能设计一种让有关节炎的人也能轻易打开的门？”上司看着她，不以为然地说：“我们不为那些人设计。”穆尔很生气。什么叫作“那些人”？她被上司的话一激，决定采取行动，而她的做法将成为20世纪最激进的同理心实验之一。她将亲身体会成为85岁老太婆是什么样子。

“我不想只是装成85岁的人的样子，”穆尔对我说，“我想要真正投入其中，发挥同理心，站在别人的立场想事情。”于是，在专业化妆师的协助下，她彻底变了一个人。她在脸上涂上好几层乳胶，让自己看起来苍老而满脸皱纹，她戴上厚重的眼镜来模糊自己的视线，戴上耳塞让自己听不清楚，她在身体上绑上支架，用绷带团团缠住，显出驼

背的样子，她在手臂与腿上绑上夹板，让自己的手脚无法弯曲，最后她穿上两边高低不一样的鞋子，让自己不得不使用拐杖。

现在，穆尔准备好了。





20多岁的年轻设计师穆尔（左）摇身一变成了85岁的老太婆（右）。

从1979年到1982年，穆尔亲身造访北美100多座城市，试着与周遭的世界交流，找出老年人每天遭遇的困境。穆尔顺着陡峭的地铁台阶爬上爬下，搭乘拥挤的公交车，推开百货公司的厚重门板，赶在交通信号灯变换前穿越繁忙街道，使用开罐器，当然，她还要试着打开冰箱的门。

穆尔投入体验老人的角色，而她得到什么结果呢？穆尔从全新的角度来设计国际商品。她从自身的体验与领悟出发，设计一系列适合老年人使用的创新商品，即使是罹患关节炎的双手，也能顺利使用她

的产品。她的发明包括装上橡胶把手的削皮器与其他厨房用品，这些器具现在几乎在每个家庭里都可找到。穆尔有“大众通用”的设计者之称，因为她设计的产品可以让5—85岁的人都能使用，即使活动不便也不受影响。之后，穆尔还成为老年学专家，成为年长民众的权利喉舌。她成功游说国会通过《美国残疾人法案》。穆尔事业的背后动力不是赚取金钱，而是改善人们生活的渴望。现在穆尔已经60多岁，她最新的计划是设立几所康复中心，让从阿富汗与伊拉克返乡的失去肢体或脑部受伤的美国士兵，能在此重新学习独立生活的技能，如购买日常用品和使用取款机等。

穆尔知名的地方在于她的“同理心模式”，她启发了一整个世代的设计师，让他们了解使用者的感受。穆尔认为：“通用设计是在同理心驱使下产生的，也就是说，我们认识到单一的规格无法符合每个人的需求，如何设计出每个人都能使用的产品，这就是我事业的追寻目标。”注

穆尔跨越世代的时间旅行实验，成为日后研究同理心的人的试金石。通过他人的眼睛来看世界，除了对个人来说充满挑战，让人备感振奋，更能蓄积出推动社会改变的巨大力量。

培养高同理心的6个习惯

穆尔在20世纪70年代就已经发现同理心的力量。那么，为什么现在突然出现一股讨论同理心的热潮？同理心并非崭新的观念，首次引发注意是在19世纪，当时苏格兰哲学家、经济学家亚当·斯密提到，道德感源于我们的心灵有能力“设身处地为痛苦的人着想”。不过，近年来对同理心的关注呈现爆炸性增长，主要原因却是来自科学对人性的划时代发现。

过去300年来，从托马斯·霍布斯到西格蒙德·弗洛伊德，这些重要思想家都认为，人类本质上是自利与自我保护的生物，我们总是追求自己个人的利益，长久以来，这种对人性的阴暗描述成了西方文化的主流观点。然而最近这10年来，却有明确的证据显示，人类其实是具有同理心的动物，人类天生就有同理心。[注]近年来关于人类同理心的发现，是现代科学最引人注目的事件之一。我将在下一章讲述这个故事，简单地说，这些划时代的进展主要表现在三个方面。神经科学家已经辨识出我们的大脑里有10个“同理心回路”，如果它们受损，就会影响我们理解他人感受的能力。进化生物学家指出，我们是社会动物，会自然而然演化出同理心与合作精神，就像我们的灵长类远亲一样。儿童心理学家也提到，就连三岁小孩也能放弃己见，站在别人的立场看世界。时至今日，已有证据显示，人性中有同理心的一面，而它的力量与人性自私的内在驱动力不相上下。

人性概念的剧烈变化，逐渐渗透到公众生活，大家重新反省如何教育孩子、组织机构，以及增进个人福祉。“追求第一”逐渐成为过时的志向，因为我们已经知道同理心才是人性的核心。我们正面临一场重大的转折，将从笛卡儿时代的“我思，故我在”，进入同理心时代的“你在，故我在”。[注]

然而，尽管媒体与公众对同理心的报道与讨论达到史无前例的高潮，大家却忽略了一个重要问题——这个问题正是本书的主题：如何扩展我们潜在的同理心？人与生俱来就有同理心，但我们必须进一步思考，如何在生活中实践同理心。

过去12年来，我一直在寻找这个问题的答案，并探索了同理心的各个研究领域，从实验心理学到社会史，从人类学到文学研究，从政治学到脑科学。在这一过程中，我也探索了几位首开先河提倡同理心的人士的生活，包括阿根廷革命分子、美国畅销小说家，以及欧洲最著名的卧底记者。我也亲自做了田野调查，与各阶层人士交谈，了解

他们践行同理心的经验，或欠缺同理心的经验。无论他们是护士或银行家，警员或职业妇女，伦敦内城的流浪汉或富有的危地马拉庄园主，几乎每个人都有一段设身处地为他人着想的故事。

高同理心人士的6个习惯

习惯1 打开你的同理心开关

改变心灵架构，使我们能认识到同理心是人性的核心，而随着人生历练的增加，同理心也会不断延伸扩大。

习惯2 进行想象的跳跃

有意识地站在别人（包括我们的“敌人”）的立场设想，承认对方具有人性的一面，了解对方的独特性。

习惯3 探索与实践同理心

探索与我们完全不同的人生与文化，试着亲身体验，运用同理心理解别人的人生历程，同时进行社会合作。

习惯4 锻炼对话艺术

培养对陌生人的好奇心以及基本的聆听技巧，摘下我们的情感面具。

习惯5 坐着椅子旅行

通过艺术、文学、电影与在线社交网络，我们可以在别人的心灵中遨游。

习惯6 激起同理心革命

产生大量的同理心来促成社会变革，然后将同理心技巧向外延伸到自然世界。

我发现，高同理心人士拥有一些共同点。他们会努力养成6种习惯，也就是一种态度或日常做法，这些态度与做法能刺激大脑中的同理心回路，使他们理解其他人怎么看世界。每个人的内心都住着一个具有同理心的人，想充分了解这个人，我们必须尽可能养成这6种习惯。

有些习惯可以跟各种脾气和个性的人相合，无论你是外向还是内向，喜爱冒险还是重视亲密关系、情感细腻。养成这些习惯，使其成为你日常生活的一部分，将会改变你的想法、感受，甚至影响你的做事方式。你会因为进入他人的内心世界而深受吸引，你会试着理解“他们来自何方”——他们内心深处的动机、渴望与信仰。当你越来越了解其他人生活的动力时，你会像其他高同理心人士一样，开始发现其他人比你有趣得多。

在生活中养成这6种习惯并非天方夜谭，因为同理心几乎是每个人与生俱来的能力，只是这样的天分一直被隐藏起来，人们一直没有发挥这种能力。只有极少数人会出现心理学家西蒙·巴伦–科恩所说的“零度同理心”。这些人是精神病患者，他们拥有认知能力，可以进入你的内心，但无法与你建立情感的纽带关系（想想《沉默的羔羊》中的汉尼拔），他们也可能患有自闭症谱系障碍，例如阿斯伯格症候群。这些人在总人口中占了约2%，而其他98%的人生来就具有同理心，而且倾向于建立社会联系。(注)

我们产生同理心的次数其实比想象的要多。绝大多数人的大脑每天都产生同理心，只是人们通常不会意识到。当你看到新同事在做报告前感到紧张时，你会试着想象她的焦虑与茫然，然后给予她需要的安慰。你看到桥下有人乞讨，你不只是怜悯（记住，怜悯是同情），你会想着在寒夜里露宿街头的感觉，以及人们从你面前走过去，连看都不看你一眼的感觉。但是，同理心不只限于感知周遭的痛苦与难受，即使是为你喜爱的姑姑挑礼物，你也会想，什么样的礼物能让姑

姑开心——你会想着，跟她有着相同品位的人，跟她年纪相仿、背景相同的人，会喜欢什么礼物——你不会只想着自己想送什么礼物。

我深信，我们如果不承认同理心在日常生活中的现实与重要性，要解释广大的社交生活领域几乎是不可能的。只要试着想象一个没有同理心的世界，我们会发现，这样的世界不可能存在：母亲不理会新生儿饥饿啼哭；拯救贫困儿童的慈善组织因为缺乏捐款而关门大吉；没有人愿意协助坐轮椅的人打开商店大门；当你因为婚姻破裂向朋友诉苦时，他们居然哈欠连连，完全没有关心的意思。

我们生活的世界并不是这样的冷漠世界。睁开眼睛，好好注视这个世界，你会发现同理心无处不在，我们整天悠游在同理心之中。然而，若真是如此，问题在哪儿？我们为什么还要培养6种习惯，让自己成为高同理心人士？因为在这个历史时刻，我们正面临严重的“同理心赤字”，无论是社会，还是我们的个人生活，都是如此。

解决同理心赤字的问题

在2008年美国总统大选的预备阶段，奥巴马把同理心当成他重要的选战主题：

> 许多人关注美国联邦赤字的问题，但我认为，我们应该多谈一点同理心赤字的问题，我指的是设身处地为他人着想的能力，从别人的眼光看世界的能力——挨饿的孩童、被解雇的钢铁工人、负责清理你的宿舍房间的外国移民……我们生活在一个不鼓励同理心的文化里，这个文化过于频繁地告诉我们生活的主要目标是要有钱、身材苗条、年轻、有名、安全和有娱乐活动。[注]

虽然奥巴马政府在处理同理心赤字问题上的成效好坏参半（尽管奥巴马承诺要关闭关塔那摩湾军事监狱，但在第一任期内并没有兑现），但至少在凸显同理心成为社会重大问题上，奥巴马起了示范作用。密歇根大学最近的研究显示，从1980年到现在，美国年轻人的同理心急剧下滑，最近10年的下滑幅度更大。研究人员认为，这种转变有部分原因是越来越多人独居，而且人们越来越少花时间从事能培养同理心的社交与小区活动。心理学家也发现了所谓的“自恋瘟疫”现象：10名美国人中就有一名有自恋的人格倾向，这使得他们对别人的生活缺乏兴趣。许多分析家相信，欧洲国家正经历相同的同理心衰微与自恋加剧的现象，而原因来自都市化持续让小区破碎化，公民参与度降低，以及自由市场意识形态深化了个人主义。[注]

这些趋势令人担心的地方还在于社交网络与在线文化的兴起，使人以为现今的我们要比历史上的任何时期在人际关系上更为紧密，而且对全球事务也更为关注。脸谱网也许吸引了10亿以上的用户，但它并未扭转同理心衰微的趋势，反而助长了这个现象。社交网络有助于传播信息，但至少目前来说，无助于传播同理心。

在社会上，同理心赤字的证据俯拾皆是。就在我写这段话的这个月，有5 000名以上的平民在叙利亚内战中丧生。我翻开报纸，读到爱尔兰天主教教徒的丑闻，他们被指控对幼童性骚扰。新数据显示，在2/3的高收入国家，贫富差距已远超1980年，而加州大学的研究也显示，人越有钱，越没有同理心。由此看来，最能让一个人对他人的苦难无感的事物，就是财富本身。[注]而且，别忘了旨在减少碳排放的国际协商会议早已停摆，充分显示我们完全没考虑到下一个世代即将面临生态危机的苦果，而这个苦果却是我们这一代人造成的。

政治与种族暴力、宗教仇恨、贫困与饥饿、人权破坏、全球变暖，我们急需同理心的力量来处理这些危机，以及化解社会的嫌隙。我们不能只将同理心想成人与人的关系——这是心理学教科书的典型

说法——同理心也是一种集体的力量，可以改变整个社会与政治面貌。

我对于这些可能性充满希望。回顾历史，我们可以看见几次同理心的大规模崩溃，从十字军东征到犹太人大屠杀与卢旺达的种族灭绝；也可以看到几波同理心的繁盛兴起，例如18世纪欧洲的人道主义革命，这场革命引发废奴运动、酷刑从司法体系中逐渐衰微、监狱条件的改善，以及对儿童与工人权利日趋关注。认知心理学家史蒂文·平克写道，这场道德革命根植于“同理心的兴起与对人类生命的重视”。[注]我们应该从这些例子里寻求启发，并且将同理心付诸实践，以解决当前的重大问题。

除了当代社会面临的同理心赤字，还有另一个比较隐晦的同理心赤字存在于我们个人生活层面。这种个人层面的同理心赤字，表现在我们未能把握同理心提供的大好机会，来改善日常生活质量。我们必须了解，同理心可以让你多为别人着想，但为别人着想也能为自己带来好处。许多福利专家因此开始认识到生活中最根本的真理。例如经济学家理查德·莱亚德主张“审慎培养同理心的原始本能”，因为“如果你越关心自己周遭的人，你就越快乐”。同样，美国管理大师史蒂芬·柯维也表示，“同理心的沟通”是改善人际关系的关键。[注]那么，同理心究竟能为我们做什么？

首先，同理心能修复破裂的关系。许多关系的破裂，是因为至少有一个人感觉自己的需求与情感未受到聆听与了解。婚姻顾问常说，健康的同理心，就是最好的灵丹妙药。同理心也能加深彼此的友谊，而且有助于开创新的友谊，特别是当今世界，每4个人就有一个人感到寂寞。创造性思考也会因为同理心的灌注而增强，因为同理心可以让你看到之前看不见的问题与视角。通过本书的故事，我们可以发现，透过别人的眼睛，最能看出自己的假定哪里出了问题，也最能看出自身的偏见，因此可以重新检视生活中的先后顺序与轻重缓急。[注]

同理心带来的这些好处，可以让更多人把同理心视为自己的人生哲学，并且将个人的同理心赤字转变成健康的盈余。大家可以追随设计师穆尔，并进一步将同理心发扬光大。穆尔曾向我解释，为什么同理心对她这么重要：

> 同理心使我持续察觉一个事实，那就是我关切的东西别人不一定关切，我需要的东西别人不一定需要，因此我们必须时时刻刻做出妥协。我认为同理心不是慈善、不是自我牺牲，也不是规定。同理心是生活不断发展演变，使其臻于充实的过程。因为同理心会让你走出封闭，让你产生新的经验。如果没有同理心，除非有人给你机会，否则你不可能期待自己遇到新的体验，更甭说欣赏它了。[注]

同理心也许可以通往良好人生，但我们也应该了解同理心如何引领我们走上这样一条路，如何塑造我们的伦理观。长久以来，哲学家与社会思想家都认为，同理心是我们手上拥有的最有效手段，可以扩大我们的道德宇宙。在“9·11”事件之后，小说家伊恩·麦克尤恩写道：“想象在人性的最核心处，除了我们的自我之外，还有另一个人存在，那就是同理心的本质，同时也是道德的开端。”[注]然而，或许这个主题最著名也最具影响力的说法是出自圣雄甘地之口，他在1948年遇刺前不久说了一段话。这段话被称为“甘地的护符”：

> 每当你感到疑惑的时候，或者每当你的自我充斥内心的时候，你可以尝试以下的试验。回想你这辈子曾看过最贫苦无依的人，然后问自己，是否接下来想的事情能帮助这个人。他能从中获得好处吗？他能因此重新掌控自己的人生与命运吗？换言之，这么做能让饥饿与精神贫瘠的数百万人获得自由吗？然后，你将发现你的疑问与自我都已消失无踪。[注]

甘地的同理心思想实验，提供了一个具有说服力（但也具有挑战性）的人生道德指引。我们只要稍微想象一下，甘地的这块护符是否被装裱起来，摆在每个政治领袖、金融巨头与媒体大亨的办公桌上，甚或摆在我们桌上？

人类学者也发现，同理心思维支撑着世界各地文化的道德规章。美洲原住民夏安族的俗语给予如此忠告：“不要批判你的邻居，除非你穿着他的莫卡辛鞋走两夜。”大多数太平洋岛屿的语言都拥有一种表现方式，用来表达理解他人情感以及从他人视角看世界而产生的关切，例如斐济的巴纳巴人的te nanoanga（“怜悯”的概念）。[注]在非洲南部，乌班图人道主义哲学以其同理心元素闻名于世。南非图图大主教写道：“一个拥有乌班图精神的人，会因为他人遭到羞辱、贬损，而觉得自己也遭到羞辱、贬损……乌班图使每个人的内心联结起来。”

最后，培养同理心习惯的最好理由是，同理心可以创造出人与人之间的纽带关系，让生活变得更有意义。如果我们真的承认我们是具有同理心的人，也是社会动物，必须仰赖人与人的联结，才能繁荣成长，那么就没有理由压抑同理心的倾向。要获得福祉，必须走出自我，走进他人的人生，不管是与我们亲近的人还是遥远的陌生人。同理心带给我们的喜悦是真实而深刻的。少了同理心的纽带关系，我们将成为有缺憾的存在，只成就部分的自己。17世纪诗人约翰·多恩曾说：

> 人不是孤岛，形单影只；每个人都是大陆上的一分子，是整体的一部分。如果有块土壤被海水冲走，欧洲将会变小，就如同一块海岬，或你的朋友或你自己的庄园一样，日朘月削；任何人的死亡都将减损我的生命，因为我是人类的一分子，因此，不用派人来问那丧钟是为谁而鸣；那是为你而鸣。

“内观”到“外观”

谈到现在，我们学到什么了吗？简言之，同理心很重要。我们除了从科学的角度理解同理心，还要知道同理心是一个强大的工具，不仅可以引发剧烈的社会变革，还能为人生带来深刻的意义。光凭这些好处，我们就有理由优先实践同理心。然而，在探索培养同理心的6种习惯之前，我们必须先综观庞大的人类历史，从中发现一个重要的理由，说明同理心为什么是不可或缺之物：同理心可以化解自私的个人主义，这是我们从20世纪得到的宝贵教训。

我认为20世纪是内观的时代。在这个时代，自助产业与治疗文化致力于推广最能了解自我与生活的方式，那就是透过观察自己的内在，专注于自己的情感、经验与渴望。这种占据西方文化主流的个人主义哲学，实际上并未让绝大多数人的生活变得更好。因此，到21世纪，大家开始感到有改弦更张的必要。与内观相反，我们必须创造一个外观的时代，从中寻找往内与往外观看的绝佳平衡。我说的“外观”，指的是走出自我，探索他人的生活与视角，借此发掘自己是谁与自己的生活方式[注]，而外观时代的核心就是同理心。不过，我的意思并非完全否定内观，我们显然可以通过自我反思来深入了解自己。此外，检视自身的思想与行动也可以协助摆脱偏见与自私，从而助长同理心。真正的问题是，我们过去显然过于偏重内观的一面。

弗洛伊德心理学造成的结果之一，使得内在注视大为盛行，特别是潜入我们的内在、潜意识的童年、梦境与遗忘的记忆世界，来解决个人的问题。寻找内在自我成为人们重视的做法，也成为各种精神分析与疗法的核心原则，在1939年弗洛伊德去世后，这种方法也呈现爆炸性的成长。

疗法文化的勃兴令人瞠目结舌，在美国尤其兴盛。1940年，大约有4%的美国人曾做过心理治疗，但到20世纪50年代末，这个数字增加

到14%。从1950年到1975年，心理治疗师的从业人数足足增加为原来的8倍。更引人注目的是，求助心理治疗师的人口比例也不断增加，他们不是去医治精神疾病如忧郁症，而是去寻找生活的意义，以及与人的关联性。医学学者罗纳德·W.德沃金表示，“美国人越来越不仰赖传统的解决问题方式，例如找伙伴或知心好友商量，而是寻求短期心理治疗师的意见”。因此，到20世纪70年代，“在美国人的生活里，治疗师取代了朋友，成为不快乐的人的倾听者”。注

澳大利亚哲学家彼得·辛格是这个现象的敏锐观察者。他在20世纪70年代搬来纽约，他对于学院里很多同事定期拜访心理治疗师感到吃惊。他们定期拜访心理治疗师，而且把年薪的1/4都花在这上面，只为了换得优先看诊的特权。辛格觉得很奇怪，因为这些人看起来并不比他在墨尔本或牛津的朋友心理不正常。于是他问他们这么做的理由。辛格回忆说，“他们提到自己感到压抑，或有无法解决的心理压力，或者认为生活找不到意义”。

问题在于，我们不可能借由向内注视来找到意义与目的，辛格写道：

> 人们花了数年的时间进行精神分析，通常是徒劳无功，因为这些精神分析师都受教于弗洛伊德的教条，他们总认为问题出在病人的潜意识中，并且试图通过内观来解决问题。因此，病人明明需要向外看，却反而被治疗师命令要向内看……对自我的过度沉湎，是20世纪七八十年代这个时期的典型心理错误。我不否认自我问题极为重要，但这里的错误在于聚焦于自我来寻求解答。

辛格认为，他的同事如果能把心力放在自己以外的事物上，肯定能过得更好。“如果这些优秀、富裕的纽约人能离开治疗师的躺椅，停止想自己的问题，到外头去面对真正的问题，例如孟加拉国或埃塞俄

比亚的不幸民众，甚或曼哈顿的贫民，”辛格写道，“他们不仅将忘了自己的问题，也许还能让世界更好。”[注]

辛格对内观的反对显然太过。我们绝大多数人都承认，观看自身与过去，可以协助我们更深入地认识自己。同样，好的疗法也能改变我们的生活（我自己就有这样的经验）。尽管如此，辛格却是最早注意到失衡的思想家，我们也许需要加强向外观看——我称之为“外观”——来发现好的生活。

辛格对于内观抱持着怀疑态度，这样的想法获得不少人支持。文化评论家汤姆·沃尔夫形容20世纪70年代是“唯我的十年”，当时整个社会对自我的痴迷达到无以复加的程度。

过去的炼金术之梦是把贱金属变成黄金。现在新的炼金术之梦是改变一个人的人格，重造、重塑、提升与擦亮一个人的自我……然后观察、研究与溺爱自我（唯我）！[注]

沃尔夫认为，战后30年的经济繁荣，使许多人可以不用为生活琐事烦忧，也因此掀起一波对自我的过度重视。越来越多的人注视着自己的情感与渴望。这种现象不仅让精神分析大受欢迎，也出现了许多团体疗法，如会心团体与埃哈德研讨训练，此外还有瑜伽与冥想团体。

内观开始弥漫整个西方社会。一些词语如“自我改善”“自我实现”“自助”与“个人禀赋”成了每日对话的主题。20世纪60年代的政治激进主义逐渐敌不过对个人“生活风格”的执迷。加入这场混战的还有日渐壮大的大众消费文化，它让自我的执迷获得更大的满足（买辆车来表现“真实的你”）。于是，人们开始通过奢侈品消费来表现个人的认同，也使他们产生对财富、地位与特权的爱好。艺术家芭芭拉·克鲁格用一句“格言”总结了这个理想：“我买，故我在。”[注]在这样的风潮

下，整个世代相信追求自利，特别是满足物欲，是获得个人幸福最快的道路。“我可以得到什么好处”成了象征这个时代的问题。

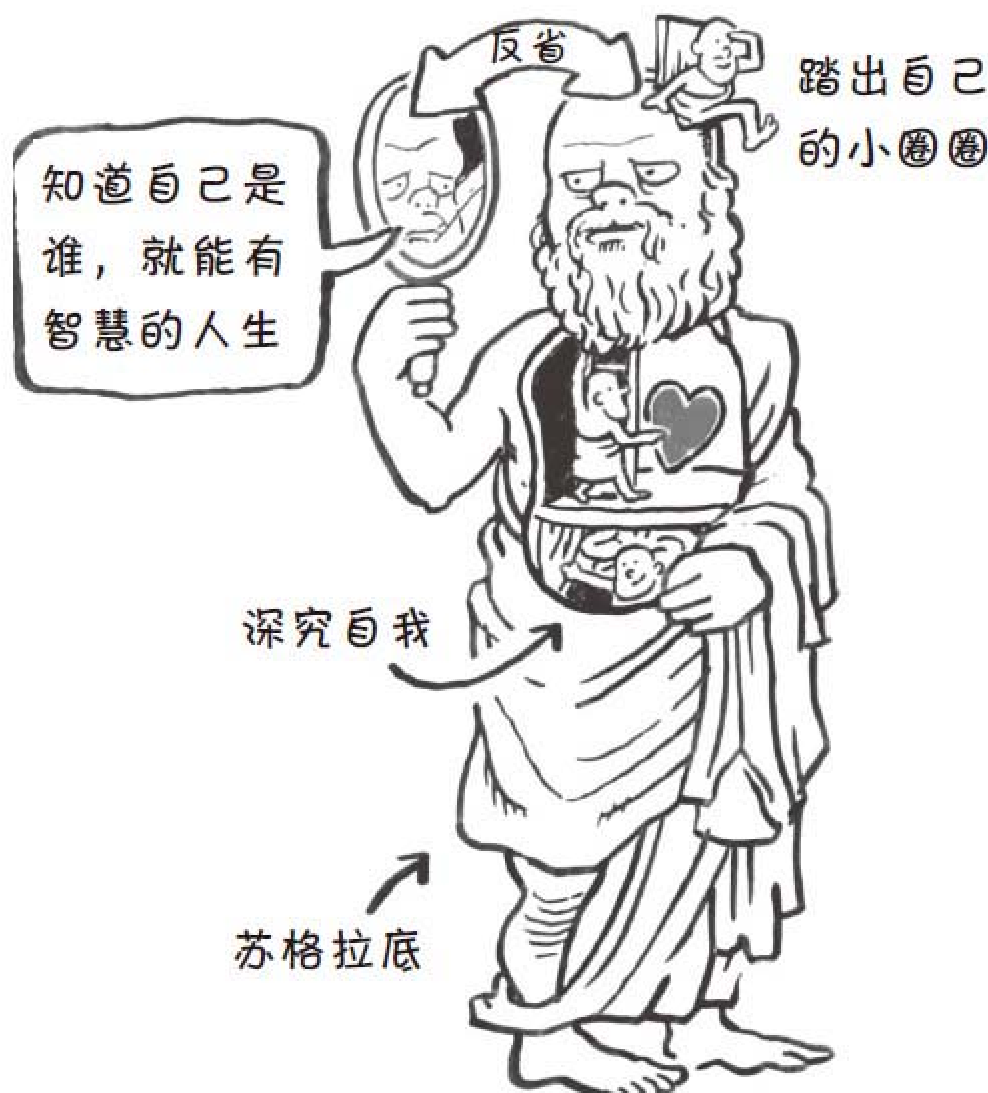
20世纪90年代晚期出现的新一波“幸福”思维，可以明显看出内观与以自我为中心的生活倾向。这个思潮的关键人物总是把追求幸福等同于个人主义的追求，而且把满足个人欲望摆在最优先的位置。举例来说，马丁·塞利格曼的著作《真实的幸福》（*Authentic Happiness*），英文版副标题是“以正向心理学实现你的潜能，追求持久的自我实现”。另外，泰勒·本–沙哈尔的《幸福的方法》（*Happier*），副标题是“你能学习幸福吗？”这些书提到的都是“我”，不是“我们”。

泰勒·本–沙哈尔在哈佛开设的幸福课程，是哈佛近年来最受欢迎的课程之一，他在课堂上直言不讳地传布自己的哲学观。“我不是利他主义者，”泰勒·本–沙哈尔明白表示，“我做任何事，无论是花时间与朋友相聚，还是从事慈善工作，最终的理由都是让自己快乐。”他写道，我们的行动“应该以自利为指导方针”，“道德责任”不在考虑之列。泰勒·本–沙哈尔的想法反映了右翼自由至上主义思想家安·兰德的观念。泰勒·本–沙哈尔在哈佛成立组织宣扬兰德的哲学，同时也成为今日极端个人主义与以自我为中心的思维典范。[注]虽然有些幸福思想家（如塞利格曼）的视角较为广阔，除了追求自利之外，也强调同理心与同情他人的重要性。然而，这些思想家在这方面的看法却未获得人们的重视，反而沦为个人自我实现的手段。[注]

这当中的悲剧在于，聚焦自我的内观时代并未引领西方社会进入应许的幸福之地。尽管书店的自助类书架上摆满作品，幸福专家提供的善意建言排山倒海而来，但还是有许多人觉得自己的生命有缺憾，尚未活出完整的自己。关于这方面的证据可以说是数不胜数。西方国家虽然50多年来物质生活水平不断提升，但生活的满意度未见增长。有超过一半的雇员觉得自己无法在工作中获得自我实现。平均离婚率升高到50%。忧郁与焦虑的人越来越多：在欧美，大约每4人就有一人

一生中会出现一次心理健康问题。注这种状况绝不能说是幸福的状态。

现在，已经到了该摆脱内观的时候，我们应尝试不同的事物。2 000多年前，苏格拉底认为，通往睿智与良善生活的最佳路径是“认识你自己”。我们的传统要求自我反思，向内观看，凝视自己的灵魂，但我们也能借由走出自我来认识自己，学习与我们相异的生活与文化。是时候创造新的外观时代了，同理心将是实现此事的最大希望。



若要认识自己，不仅要向内观看，更要向外观看。注

同理心的挑战

然而，我们不能太天真。同理心不是解决世上一切问题的万灵丹，它也无法处理我们生活中遭遇的一切争执。重要的是，我们要务实地了解同理心能做什么，不能做什么。这是为什么当我探讨高同理心人士的6种习惯时，我也提出了挑战。我们有没有可能设身处地太过火？同理心难道不会被用来操纵人心吗？我们真的能学会运用同理心吗？我们总是关心亲近的人，对于远方的他人则没那么关注，这样的差别又该怎么解释？注

对我个人来说，这些也是极大的挑战。我写这本书，不是因为我精通同理心，也不是因为我能轻松养成这6种习惯。我还差得远。

我第一次对同理心产生兴趣，是我在25岁左右。当时我刚结束一段与玛雅原住民难民短期生活的日子，我们一起住在墨西哥边境南部的危地马拉丛林。我亲眼看着孩子死去，因为他们得不到医疗照顾。我听到有关军队屠杀的事。我目睹这些人每天都要过着贫困与不安的日子，我的同理心因而产生。日后，身为政治学者与社会学者的我逐渐深信，推动社会深度变革最有效的方式，不是通过传统的政党政治或制定新法律与新政策，而是改变每个民众对待彼此的方式，即同理心。

不过，我真正了解同理心对我的重要性，是在我离开学院，研究了5年同理心以后。有一天，我想着母亲的过世对我有何影响，我记得当时我才10岁。我发现自己不仅想不起10岁之前的事（典型的儿童心理创伤症状），在情感表达上也变得畏畏缩缩。我发现自己很难体会旁人的悲伤，而旁人的快乐也难以感染我。我很少哭泣，与他人极为疏远。当我沉思此事时，我突然顿悟了。我对同理心的兴趣不只来自我在危地马拉看到的一切，或我从研究社会变革中得到的结论，真正的根源其实是我潜意识中想恢复童年时期失去的同理心自我。

因此，我致力于重建我脑中的同理心回路，希望尽可能发挥同理心潜力。

同理心的概念带有明确的道德色彩。然而，当你越深入探索6种习惯时，你会发现，同理心其实更像是一种初始的令人振奋的旅行形式。为什么不鼓起勇气到别人的生活中旅行，试试这么做会如何影响你对自己的看法，以及你想成为什么样的人？因此，你不应该问："接下来我要去哪儿？"而应该问："接下来我应该穿谁的鞋（我该站在谁的角度看问题）？"我希望这本书能激励读者从事预期外的同理心之旅，引领你前往任何旅游书都未曾介绍过的地方。如果有足够多的人成为同理心的旅行者，就能够发现，我们有能力改变我们生活于其中的这个世界。

---

1. See Baron-Cohen (2011, 11) and Gordon (2005, 30) for related definitions.
2. Interview 25/10/12; Moore 1985, 160; http://www.youtube.com/watch? v=Xr3ibtQuf2o.
3. Rif kin 2010, 42–43.
4. Hanh 1987, 87.
5. Estimates of 'zero degrees of empathy' typically range between 1 per cent and 4 per cent of the population, with 2 per cent being the most widely accepted figure. See Baron-Cohen (2011, 29–64); Olson (2010, 11); http://www.autism. org.uk/about-autism/myths-facts-and-statistics/statistics-how-many-people- have-autism-spectrum-disorders.aspx.
6. http://www.northwestern.edu/observer/issues/2006/06/22/obama.html.
7. Konrath, O'Brien and Hsing 2011; http://www.scientificamerican.com/ article.cfm?id=what-me-care; Twenge and Campbell 2009.
8. http://www.oecd.org/els/socialpoliciesanddata/dividedwestandwhy inequalitykeepsrising.htm; Piff et al 2012; http://www.scientificamerican. com/article.cfm?id=how-wealth-reduces-compassion&print=true.
9. Pinker 2011, 175. See also Hunt (2007).
10. Layard 2007, 20; 2005, 234; Covey 2004, 236. See also Batson (2011, 185–187). http://greatergood.berkeley.edu/article/item/feeling_like_partners/;

http://www.mentalhealth.org.uk/content/assets/PDF/publications/the_lonely_ society_report.pdf; http://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition #what_is.

11. Slote 2007.

12. Interview 25/10/12.

13. http://www.ianmcewan.com/bib/articles/love-oblivion.html.

14. Mukherjee 1993, 91.

15. Hollan and Throop 2011, 10–11, 25–29.

16. Krznaric 2012a.

17. Dworkin 2012.

18. Singer 1997, 244 – 253.

19. http://nymag.com/news/features/45938/.

20. http://new.bostonreview.net/BR24.3/schor.html.

21. Ben-Shahar 2008, 125–126; http://www.thecrimson.com/article/2006/2/15/ the-science-of-smiling-strongcorrection-appendedstrongbrbr845/.

22. Seligman 2003, 148.

23. http://psychcentral.com/blog/archives/2011/09/06/statistics-europeans- have-mental-health-issues-too/.

24. This image is a video still from my RSA Animate, *The Power of Outrospection* (Krznaric 2012a).

25. Bloom 2013.

习惯1：
打开你的同理心开关

科幻小说还是科学事实

星历3196年。星舰企业号在寇克舰长指挥下，奉命前往贾纳斯六号行星上的矿业殖民地进行调查。据报当地出现奇怪生物，近来杀死50名矿工，而且破坏珍贵的设施。寇克舰长与他信赖的瓦肯人大副史波克，在地底深处的隧道里遇见了这个生物，那生物看起来像一团熔化的岩石。寇克与史波克对它发射光束枪，它负伤逃脱。不久，寇克跌进一个房间，里头到处是圆形的小硅石，数量约有数千颗，那个奇异生物也在里面。但现在那个生物已经受伤，看起来无法带来什么威胁。寇克希望能跟它沟通，以了解整个暴力事端。史波克主动表示他能帮忙。

“舰长，你知道瓦肯人有联系两个心灵的能力吗？”史波克说完，慢慢将手伸向那个生物，他闭上眼睛，聚精会神地连接生物的心灵。

“痛！痛！痛！”史波克突然大叫，踉跄地退后。

从这段短暂的同理心接触中，史波克得知这个生物自称霍尔塔，她因为矿工无意间压碎了她的孩子而感到痛苦，她的孩子本来即将从这些遍布于矿坑的圆形小硅石里孵化。霍尔塔攻击矿工的唯一理由就是为了保护这些蛋。

得知这点后，寇克舰长告诉矿工不要碰触霍尔塔的蛋，而霍尔塔也会让矿工自由挖掘这里的珍贵矿产。《黑暗中的恶魔》（*The Devil in the Dark*）是星际迷航原初系列的经典，于1968年推出，故事最终圆满结尾。史波克的瓦肯人“心灵结合”能力再度化解了一场纷争。

这是科幻小说还是科学事实？人类也许不具有像瓦肯人那样的同理心能力：只要将手指碰触对方的头骨，就能与对方的思想和情感相通。然而，现代科学有一项最令人振奋的发现，那就是我们远比自己想象的更像瓦肯人。传统达尔文观念认为驱策人类的主要动机是自利，以及为了自我保存而产生的好斗驱力，也就是说，人类是以自我为中心的动物，但我们最好将这种观念抛诸脑后。根据对人性的最新理解，人类是有同理心的动物，天生具有与他人心灵相通的能力。

要发展同理心能力，首先必须掌握一个现实，那就是我们是谁。我们必须挖出潜在态度（德国社会学家卡尔·曼海姆称之为“世界观”），偏偏认知自我内在的这部分长久以来一直不受西方文化重视。如果我们一直认为自己不过是利己的动物，那么我们将不会有机会做出改变。想改变自己，最好的办法就是认识到这项令人惊喜的发现，也就是人类是有同理心的动物。本章将介绍这则至今鲜为人知的故事，表明我们是如何发现自己拥有同理心的自我。这则故事从一名17世纪哲学家的理论开始，然后一路来到最新的关于镜像神经元的脑部研究，其间将历经对心理学历史的考察、针对失去父母的幼儿的研究，以及对黑猩猩情感生活的调查。

高同理心人士的第一个习惯是“打开你的同理心开关”，也就是更深入了解人性中体现同理心的一面。要做到这一点，必须了解两件事。首先，同理心能力是人类祖先遗传给我们的，也就是说，同理心历经了长久的演化过程。其次，同理心可以在我们的人生中不断扩展，因此我们随时都可以加入这场同理心革命。将同理心深植在我们

的心灵中，可以作为日后培养其他5个同理心习惯的完美基础，使心灵做好准备，设身处地为人着想。

我们要从哪里开始学习大脑的同理心能力呢？首先，我们要探索人类文化最强大的一种说法，并且了解这种说法的根源：人类本质上是自私的。

人本来就自私，不是吗

我们对人性感到悲观，甚至发表一些愤世嫉俗的看法。西方各国进行的调查数据显示，我们刻板地认为“绝大多数人不可信任”且“绝大多数人只为自己着想”。注人性自利的假定如此深植人心，以至我们几乎未曾注意到它的存在。“喔，这是人性。”人们总是用这句话来描述卑鄙、以自我为中心或负面的行为。另一方面，当看见有人做出关心与慷慨的行为时，我们却从未耸耸肩说：“嗯，你觉得意外吗？慷慨本来就是人性。”注同理心、仁慈与其他慈善行为向来被视为人性的例外。

然而，这种人性观点如此根深蒂固并不让人意外。它确实反映了一部分现实，人的确生性自私好斗。但这种人性观也仅是一则人性故事，300多年前经由有影响力的哲学家宣扬才流传至今，这是我们的文化遗产，一种逐渐渗透到我们的集体想象中的意识形态。找出谁该为此事负责，可以让我们重新发现自我的同理心。主要“嫌犯”有4位。

在近代西方思想中，人性自利的说法始于英国哲学家托马斯·霍布斯。他在1651年出版的作品《利维坦》（*Leviathan*）中指出，如果人类处于“自然状态”，也就是不存在任何政府形式的状态，结果将是“所有人对抗所有人的战争”，而人生将是“孤独、贫穷、卑鄙、残酷而短暂的”。霍布斯的结论是，像人类这种天生喜爱追逐私利与诉诸暴力的

生物，需要权威的政府加以限制。虽然霍布斯试图提出普世性的说法，但他的观念终究属于他生存时代的产物：他对人性的负面看法，无疑受到他所处时代的影响，当时霍布斯正处于英国内战的血腥动荡中。尽管如此，《利维坦》依然成为西方思想史上最重要的作品之一。20世纪80年代，当我攻读政治专业时，《利维坦》依然排在书单的前列。

18世纪，自利的意识形态在苏格兰启蒙运动中找到了新的支持者，那就是思想家亚当·斯密。在这则故事中，他也是个不寻常的人物，他决定了我们理解同理心的方式。然而，斯密对同理心的看法，却完全被他1776年出版的《国富论》（*The Wealth of Nations*）的激进自利理论给掩盖过去。斯密认为，在经济市场上，当买家与卖家都致力于追求个人利益最大化时，商品与劳务将会由一只“看不见的手”在最有利于整体社群的状况下进行分配。斯密写道，“在提升社会利益方面，个人追求自己的利益，通常要比自己实际追求社会利益更有效”。这个想法的力量在于，它为自利行为提供充分的经济与政治理由，这有助于解释斯密在工业革命时何以深获商业与政治精英的欢迎。之后，“看不见的手”成为新古典经济思想的支柱。新古典经济思想在20世纪后半叶成为主流，而且在撒切尔主义与里根经济学的市场意识形态中获得政治表达。这个经济思想的领导人物，如奥地利贵族哈耶克，他呼应斯密的说法，主张“尽管只是追求己利，却能为同胞带来最大的利益”。㊟

达尔文的《物种起源》（*The Origin of Species*）出版于1859年，书中肯定了霍布斯与斯密的说法。达尔文的“物竞天择”理论强化了人类天性自私的观点：推动人类演化的驱动力是竞争而非合作。事实上，达尔文的人性观没那么简单，但这种被简化诠释的达尔文观念后来被“社会达尔文主义者”加以普及，例如英国哲学家赫伯特·斯宾塞，他创造了“适者生存”一词。斯宾塞认为，富人不需要因为自己的财富而感到罪恶，因为这是他们的才能与优越带来的不可避免的结果。斯

宾塞的作品在美国特别畅销。经济学家约翰·肯尼思·加尔布雷思写道，“斯宾塞是美国的福音，因为他的观念符合美国资本主义的需要”。[注] 20世纪70年代，达尔文的理论出现不同的诠释，演化生物学家理查德·道金斯表示，人类其实是“传递基因的机器”。[注]他的隐喻“自私的基因”成了著名的科普用语，尽管道金斯从未主张基因拥有自主意志，却刚好与思想史的悠久主题遥相呼应，强调自利潜伏在我们人类的心灵深处。

最后一位关键人物是弗洛伊德，他的作品把人性自利的观点深深固结在西方人的心灵中。在《文明及其缺憾》（*Civilization and its Discontent*）中，弗洛伊德试图去除所有对人性的浪漫幻觉，特别是当时的欧洲已经经历了第一次世界大战。“人类不是温和的生物，”弗洛伊德写道，相反，人类有“好斗的倾向”。即使是婴儿，也会无情地寻求自己的利益。与霍布斯一样，弗洛伊德相信，如果没有适当的控制，人类会变成“野蛮的兽类，要他们体贴同类是不可能的”。人类受到性欲与好斗心的驱使，不会爱人如己，而是会“不征得他人同意，向他人发泄性欲，抢夺财物，羞辱他人，让他人痛苦，折磨并且杀死他人”。[注]在这个性欲主导的人性观里，人就像怪物一般，没有同理心容身之处。

所以，身处21世纪初的我们，已经有300多年的时间完全浸淫在这个主导一切的信息里：自利最终决定了我们的面貌。而毋庸置疑，这个信息已完全被吸收到西方文化之中。我们的语言表现方式更是强化了人性黑暗的一面，如“人不为己天诛地灭”与“男人不坏女人不爱”。经济学课程假定人是理性而自利的行动者。翻开报纸，你常看到的是冲突的报道而非合作的新闻，同理心的行为很少登上报纸头条。好莱坞电影充满了暴力血腥，却美其名曰“动作片”。孩子从阅读农场动物故事，快速跳升到玩计算机游戏，游戏的内容通常是打打杀杀，仿佛陷入霍布斯的噩梦之中。然而我们似乎觉得这很正常。

霍布斯、斯密、达尔文与弗洛伊德，在这4位强有力的思想家以及他们的追随者的持续思想攻击下，我们一直相信同理心与自利一样，都是人性的一部分。这当中最大的悲剧是，人们至今只认识到人性的一部分，也就是强调自利的自我，以为人性就是以自我为中心。因此，今日当我们听到这么多有关“同理心的人”的讨论时，我们的感受是什么？而我们又是如何发现自己拥有一个具有同理心的大脑？

为何有人会冲进火灾现场救素昧平生的人

令人吃惊的是，当我们在西方文化中追溯同理心思考的根源时，这些源头作品的作者居然与自利心叙事的作者是同一人。斯密在《国富论》中宣扬追求自利对社会有利，但他另一本比《国富论》早17年出版的作品《道德情操论》（*The Theory of Moral Sentiments*），却对人类动机提出更复杂与更完整的描绘，而这部分是针对霍布斯悲观的自然状态所做的响应。[注]斯密在《道德情操论》的开头写道：“无论人有多么自私，在他的本性中显然存在着一些原则，使他关注他人的命运，使他人的幸福成为他的必要之物，虽然他无法从他人的幸福得到分毫好处，但光是看到他人幸福，就足以令他感到愉快。”在这句话之后，斯密开创了世上第一篇论述完整的同理心理论——当时还称为“同情心”——他指出，我们生来有能力站在别人的立场思考。而斯密把这种能力描述成我们可以“想象自己是那个受苦的人”。斯密的观点获得同时代的苏格兰哲学家休谟的支持，休谟认为，“在我们被揉成人形的过程中，加入了一些鸽子的微粒，又添入了一些野狼与毒蛇的成分”。

达尔文也清楚察觉，日常生活并非总是充斥着张牙舞爪的自私者，他认识到人其实有善良的一面。达尔文注意到许多哺乳类动物具有社会性，举例来说，狗与马会因为与同伴分离而伤心难过。他因此

相信人类一定也存在着“社会本能”，这解释了为什么有人会冲进失火的建筑物去救素不相识的人，即使这么做可能危及他的性命。在《物种起源》出版多年之后，达尔文已转而相信合作互惠跟竞争一样，也是演化过程的重要环节。达尔文在《人类的由来》（*The Descent of Man*）中强调同理心，可惜当时未获重视，我们只能从现在开始恢复其应有的价值。㊟

斯密与达尔文无法忽视这个明显的事实，那就是人是社会动物，人会关心其他人，并且为其他人的利益而行动，即使这么做有可能损及自己的利益。斯密与达尔文可以从人们对自己的家人与朋友的关切看出这一点，但18、19世纪兴起的人道主义组织（例如反对童工的组织）也让他们有更深的体会。然而，社会的主流人群鲜少有意愿聆听他们提出的人有同理心的说法。自利的故事无疑更让政治人物与实业家我行我素，前者对人类福祉毫不在意，后者只关心如何让工厂获得便宜的劳工。

直到20世纪初，心理学成为显学之后，同理心的概念才获得应有的关注。英文empathy（同理心）这个词的根源可以溯至德文Einfühlung，后者字面上的意思是“神入”（feeling into）。Einfühlung在19世纪因为德国哲学家西奥多·利普斯（这位哲学家现已无人提起，但当时曾获得弗洛伊德大力赞赏）的提倡而大受欢迎。利普斯把Einfühlung视为哲学的审美概念，指人投入艺术作品与自然的能力，而这种能力可以让人对艺术作品与自然做出情感上而非理性上的回应。1909年，美国心理学家爱德华·蒂奇纳认为英文也应该拥有对应Einfühlung的词汇，于是他创造了empathy这个词（根据古希腊文empatheia所创，意思是“in”加上“suffering”）。此后，empathy的意义就经历了一连串的变化，带来复杂的语言学遗产，必须加以阐明才能理解其中的内容。

心理学家很快就将同理心从艺术领域挪用来表示模仿的形式。在一本20世纪30年代广泛流行的心理学教科书里有一张照片，一名撑竿跳选手成功跃过横杆，而底下的观众无意识地抬起双腿，脸上露出纠结的神情，仿佛他们自己也在进行撑竿跳。这张照片的标题叫“同理心”。作者接着提到听众经常会模仿台上演讲者的表情，举例来说，当演讲者微笑，台下的听众也会不自觉地跟着微笑。这是同理心的经典例证。[注]

然而，从1940年之后，同理心的两个早期意义，即艺术的鉴赏模式与情感上的模仿，逐渐转化成另外两种取向。这两种取向，大家在今日的心理学教科书中都可以查到：首先，同理心是视角的转换（有时又称为“认知同理心”）；其次，同理心是分享的情感反应（又称为“情感同理心”）。那么，这两种取向的意义是什么，这两种概念又是怎么来的?

三山实验——两三岁小孩即有同理心

在认知同理心方面，巨大的突破出现在1948年，瑞士儿童心理学家皮亚杰公开了一项实验成果，这项实验被称为“三山实验”。他让不同年龄的孩子站在立体的山脉模型前，他要这些孩子描述模型里的小人儿在不同位置看见的山是什么样子。4岁以下的孩子在描述时总是从自己的视角出发，完全没考虑到小人儿的视角。相反地，4岁以上的孩子已经能从小人儿的视角来描述景物。皮亚杰认为，这说明了在一定年龄以下的孩子，还没有能力思考他人的观点。

同理心研究领域目前达成的共识，是以皮亚杰开创的视角研究为基础，认为孩子大概在两三岁的时候开始产生基本的想象能力，可以想象他人的视角。[注]关于这一点，我从我的双胞胎子女身上看到实

例。当他们才18个月大的时候，如果哥哥哭了，那么妹妹会试着安抚他，方法是把自己的玩具狗交给他。但是，等到他们到了24个月大的时候，如果哥哥哭了，此时妹妹不会把自己的小狗交给他。她已经了解，如果她拿哥哥喜欢的玩具猫给哥哥，那么哥哥会更开心。这就是认知同理心或视角转换（有时又称为“心智理论”）的要旨。它牵涉到想象跳跃与理解其他人有不同的喜好、经验与世界观。从童年初期，也就是幼儿开始认识到自己与他人的不同的时期，自然发展的认知同理心可以看出，人类天生是社会动物，同理心是与生俱来的。同理心并非如同史波克所做的那样，单纯地读取他人的心智。



“认知同理心”指从别人的视角看世界，正如这个20世纪50年代的建筑实验一样。学生设计了巨大的家具，以了解孩子如何注视与体验以成人为标准而设计的房间。

第二种同理心，“情感同理心”，主要不是以认知能力理解“他人的想法”，而是分享或反映他人的情感。因此，如果我看见女儿悲伤哭泣，而我也感到悲伤，这就表示我产生了情感同理心。另一方面，如果我注意到她的悲伤，但我自己感受到的却是别的情感，例如怜悯（“喔，可怜的小东西。”），那么我显示的是同情心而不是同理心。同情心一般指的是情感的响应，但并非分享对方的情感。你也许留意到我一开始为同理心下的定义结合了情感与认知元素：同理心牵涉到设身处地为他人着想，理解他人的情感（情感方面）与视角（认知方面），并且运用这个理解来指引我们的行为。实际上，这两种形式的同理心经常紧密地交织在一起。

同理心的双重定义包含了同理心的认知与情感形式，这有助于我们厘清两个常见的混淆。首先，经常有人批评同理心，认为同理心可以用来“操纵”人。例如，连续杀人犯也许试图了解受害者的想法，然后再引诱并且杀害他们。但疯狂的杀人犯只是采取认知的步骤，理解他人的想法，他从未分享他人的情感，也不关心他人的福祉。使用认知的洞察力来操纵人，以满足自利的目的，从同理心本身的合理与完整的定义来看，这显然不能说是运用同理心来操纵人。

第二个混淆是人们经常将同理心与怜悯（compassion）这两个词互换使用。这两个词虽然在某些方面的意义有交集，但两者毕竟是截然不同的概念。怜悯的拉丁文字源意思是“与他人一同受苦”。这与同理心不同，同理心不仅能分享痛苦，还能分享喜悦。此外，怜悯强调与他人的情感联系，意即感受他人的情感。但怜悯通常不包括认知上的跳跃，理解与自己不同的他人信仰、经验与观点。怜悯通常指的是同情的情感响应，例如可怜对方与慈悲心，但同理心完全不是如此。尽管存在这些差异，在某些文化与宗教传统中，同理心与怜悯却是紧密交织的。举例来说，佛教的怜悯观念经常强调以同理心理解他人的视角与世界观。不过，整体来说，我们在使用同理心与怜悯时必须加以区分，不能混为一谈。

认知同理心与情感同理心的区别，有助于我们思考这个经常引起讨论的话题：女性是否天生比男性更具有同理心。心理学家巴伦–科恩肯定这种说法。他发现在标准同理心测验上，女性普遍比男性得分高，他因此大胆认定："女性的大脑倾向于发挥同理心，而男性的大脑倾向于理解与建构体系。"根据他的观点，女性比较擅长处理人际关系与情感，而男性相对擅长处理分析与机械性的任务。性别差异从童年初期就能明显看出，这绝不是文化力量所能解释的，比如带有性别刻板印象的玩具广告反复不断地播出，或者是父母的行为与父母对子女的期待。注

这是否表示你应该把现在读的这本书丢到一旁？如果你是男性，那么你努力让自己有同理心也没意义，如果你是女性，那么你原本就擅长发挥同理心。当然不是如此。首先，巴伦–科恩的研究并不是说所有的女性比所有的男性都更有同理心，而是指平均值，从整个范围来看，有些男性具有高度的同理心，正如有些女性很缺乏同理心。其次，大部分的测验只能测出情感同理心而非认知同理心。这些测验的焦点主要放在我们响应他人情感的能力上，因此测验通常会问到这样的问题："你是否能辨别对方隐藏了自己真实的情感？"或者"如果你看到有人因新计划而受损害，你是否会感到难过？"注很少有证据显示，男性与女性在视角转换的认知同理心上有明显差异。最后，我们面对性别差异时必须非常谨慎，事实上，真正的重点不在于你生来有多少同理心，而是你愿意发挥多少同理心。通过他人的眼睛来增强你了解世界的能力，这要比你是男是女来得重要。

越常被冷落的孩子，越有暴力倾向

我们接下来重新介绍，现代心理学如何发展出同理心的概念。就在皮亚杰进行三山实验的同时，另一批研究人员有了令人吃惊且不安

的发现，那就是人类的情感与社会性在婴儿初期是如何发展的，特别是情感同理心能力。1945年，奥地利裔美国精神分析学家勒内·施皮茨进行了世界上第一个母亲与情感剥夺研究，这个实验在美国两个非常不同的儿童之家进行。第一个地方是孤儿院，这里环境卫生而且食物充足，但是这些婴儿与照顾他们的人却维持最低程度的身体与情感接触，而在当时普遍是这样照顾弃婴的。护士很少抱婴儿，而每张婴儿床之间还隔着床单，以避免细菌传染。婴儿几乎一整天都保持孤立状态，没有人给予刺激。最后的结果是：尽管受到良好的照顾，91个婴儿中还是有34个在两岁前死亡。另一个儿童之家在监狱里，但身为受刑人的母亲每天都能获准看望她们的孩子，她们可以抱孩子、与孩子玩耍。监狱里的卫生标准也许不像孤儿院那么高，但没有婴儿死亡。两年后，施皮茨在一部影片中更生动地表现这项差异：弃婴刚送到孤儿院时还能咯咯笑，但几个星期之后，婴儿就变得茫然孤独，他们会咬自己的手，体重也减轻。几个月后，他们变得憔悴衰弱，既不会表达，也没有动作，仿佛徒具人形的物品。[注]

施皮茨令人震惊的研究，显示人类情感在维持生命存续上，也许比食物与庇护更为重要，或至少在人类需求阶序上是与食物和庇护同等重要。英国精神科医师约翰·鲍尔比将施皮茨的工作更推进一步，他提出“依附理论”来解释施皮茨的发现。20世纪50年代，鲍尔比揭示孩子早期与母亲（或最初的照顾者）的关系，对于孩子情感与心智的发展有关键性的影响。如果婴儿未得到深厚的情感，特别是在一岁时，“那么就有可能危及婴儿未来的幸福与健康”。[注]这是婴儿开始学习基本的人类沟通技能的基础时期，例如解读面部表情，以及辨识与约束自身的情感。一旦婴儿被剥夺了安定的依附关系，或婴儿开始产生恐惧感，害怕失去依附的对象如父母，那么往后他们可能发展出一定程度的问题行为模式，从焦虑与情感分离，到好斗与反社会人格。因此，如果一个人在婴儿时期面对的是毫无响应或未付出情感的父母

（例如，父母在苦恼时只是任婴儿啼哭），那么很可能冲击他们对压力的感受，导致暴力行为的发生。注

鲍尔比的发现对弗洛伊德学派来说是个直接的挑战，许多弗洛伊德学派学者依然执拗地相信，人类主要由个人的物欲与性欲所驱动。与此相反，鲍尔比改变了对人性的看法，认为需要伙伴与社会性才是人性的核心。或者，如心理治疗师休·格哈特所描述的，“每个人生来都会寻求情感联结，而且想依附于能提供保护的成人身上，也就是能关心他与回应他的人”。注鲍尔比的研究，连同其他心理学家如玛丽·安斯沃思的发现，给我们提供了两个重要的视角，有助于我们了解同理心。首先，缺乏安定的依附关系，将阻碍同理心的发展，特别是会损害与他人建立情感关系的能力，而这正是情感同理心的基石。其次，培养情感能力（例如让孩子产生同理心）的最有效做法，就是让孩子看见父母的同理心。心理学家艾伦·斯洛夫解释道：

> 你如何拥有具有同理心的孩子？想拥有具有同理心的孩子，靠的不是教导孩子或告诫孩子要有同理心，而是身为父母的你必须对孩子有同理心。孩子对人际关系的理解，完全是从他体验到的人际关系中得到的。注

鲍尔比的依附理论尽管在当时饱受争议，但今日已得到儿童心理学家与育儿专家的广泛认同。然而，对于想发展同理心的人来说，依附理论反而成了令人沮丧的消息。如果我们在婴儿时期并未浸淫在情感与同理心之中，那么这是否意味着我们到了青少年或成年阶段将很难有机会扩展我们的同理心？据估计，每三人就有一人在成长过程中缺乏安定的依附关系，对这些人来说，要成为具有同理心的人是否为时已晚？注

别担心。即使幼年时期是大脑专注而密集发展同理心回路的时期，但成年之后我们仍有可能扩展我们的同理心。只是这么做稍微困难了点儿，因为我们已经养成了固定的响应、思考与行为模式，这些模式会抗拒我们进行同理心的想象。如鲍尔比所言，“我们一生随时都能改变”，只要有对的环境，有对的刺激，我们就能克服不安定的依附所加诸的限制。㊟好消息是我们每个人都有隐藏的同理心潜力，这是长期演化与基因遗传赋予我们的。而这也引导我们来到下个阶段：我们是怎么发现有同理心的人存在的？随着20世纪四五十年代心理学的进展，过去20年来，演化生物学与神经科学已经对同理心的起源与性质有了爆炸性的全新理解，说它们在同理心研究上居于前沿也不为过。

挑战达尔文：演化显示合作与竞争一样重要

1902年，既是无政府主义的革命分子，也是著名科学家的彼得·克鲁泡特金写了一本《互助论》（*Mutual Aid:A Factor of Evolution*）。他反对正统的达尔文物竞天择的观念，主张在演化过程中，合作互助与竞争一样重要。绝大多数的动物，从蚂蚁到鹈鹕，从土拨鼠到人类，都显示出合作的倾向，会分享食物、保护彼此免受掠食者的攻击，因此能够存续与繁衍后代。举例来说，野马与麝香牛会以幼兽为中心围成一个圆圈，以防止野狼攻击。㊟

当《互助论》出版时，克鲁泡特金被大家当成怪胎，因为他的思想比他的时代超前了一个世纪。今日，他的观点已成为演化生物学的主流，许多演化生物学者相信，同理心是理解动物合作行为的关键。主张此说的不乏知名学者，如荷兰灵长类动物学家弗兰斯·德瓦尔，他曾被《时代周刊》（*Time*）票选为世界100位最具影响力的人物之一。一名黑猩猩研究专家何以能获得如此高的赞誉？从20世纪90年代中期

开始，他的研究成果使传统的霍布斯与达尔文人性观完全改观。他发现，对许多动物来说，如大猩猩、黑猩猩、大象、海豚，同理心是一种天赋，人类更是如此。德瓦尔提醒我们，人是有同理心的动物，他为了证明这件事所做的努力，全世界恐怕无人出其右。

我问德瓦尔，为什么他对同理心的演化这么有兴趣？“没有人否认人类是好斗的。事实上，我认为人类是最好斗的灵长类动物。”他对我说。[注]尽管如此，他认为我们也要当心，不应该把人类简化成会杀人的猿猴。“我们被灌输太多的荒谬思想，例如人天生好斗，注定自相残杀。”他说道。德瓦尔指出我们的基因与爱好和平、类似嬉皮的倭黑猩猩非常接近，倭黑猩猩比其他灵长类动物如黑猩猩更具有同理心。德瓦尔说：“同理心是我们的第二天性，如果有人想去除自己的同理心，我们会认为这个人相当危险，或者精神有问题。”[注]

德瓦尔认为，同理心对人类来说是极为基本的东西，而且鲍尔比与皮亚杰的心理学研究都证明同理心在人类幼年时就开始发展，因此不可能在人类与猿猴在世系上分离之后，才在人类身上出现。人类与猿猴有着共同的祖先，我们可以研究我们的灵长类亲戚，从中学习人类漫长的演化历史。

德瓦尔向我解释，其他物种的同理心证据非常多。“20世纪90年代以来，其他学者以及我的小组已进行了许多研究，我很难在此一一加以详述。我们观察黑猩猩进行的所谓的安慰行为，竟多达数千例。只要群体中有黑猩猩感到悲伤，也许在打斗时败下阵，也许从树上掉下，也许遇到了蛇，其他黑猩猩就会过来安慰它。它们会拥抱悲伤的黑猩猩，或试着亲吻与理毛来让它恢复平静。”这种情感的感受力正是灵长类学家黛安·福塞所观察到的，她曾于20世纪七八十年代在中非维龙加山脉的雾蒙蒙的雨林里，与大猩猩一起生活了13年，她在大猩猩身上发现这种能力。

但是，我们如何确定这些反应真的源自同理心，而非其他情感？德瓦尔对此毫不怀疑，他认为这是同理心的作用。他提出一则故事作为例证：英国特怀克罗斯动物园里有一只名叫库妮的倭黑猩猩。一天，库妮发现一只鸟撞上它的玻璃围栏，鸟因此受了伤。库妮把鸟带到树上，想让鸟自由，它在把鸟丢出栅栏之前，还刻意地张开鸟的双翼。然而这只鸟没办法飞，库妮于是守着这只鸟直到天黑，直到鸟终于顺利飞走为止。对德瓦尔来说，这是个完美的证明，显示倭黑猩猩确实有站在其他生物角度思考的能力。“在看过鸟儿飞翔无数次之后，库妮似乎察觉到怎么做对鸟是好的，我们因此看见倭黑猩猩表现出斯密说的那句话，‘想象自己是那个受苦的人’。”㊟

德瓦尔也跟我提到，他最新的实验显示同理心能驱动利他的行为。他把两只卷尾猴放在一起。其中一只需要用小塑料代币与研究人员交换东西。实验关键的部分来了，德瓦尔给卷尾猴两枚颜色不同的代币，而这两枚代币分别代表不同的意思：其中一枚代表“自私”，另一枚代表“具有社会倾向”。如果负责交换的猴子捡起自私的代币，并且将代币还给德瓦尔，那么这只猴子将可获得一颗苹果，但它的搭档什么也得不到，而具有社会倾向的代币则能让两只猴子都有苹果吃。逐渐地，猴子选择具有社会倾向的代币次数越来越多，显示它们确实关心彼此的福祉。德瓦尔解释说，猴子这么做，不是因为害怕可能的后果，因为研究人员发现最具支配性的猴子，也就是猴群中最无惧的猴子，实际上也是最慷慨的猴子。

这项实验与早期一场极为著名的证明动物同理心的实验非常类似。1964年，精神科医生朱尔斯·马瑟曼提出报告说，如果拉扯链子可以获得食物，但同时也会让同伴遭到电击，那么恒河猴就会拒绝拉扯链子。有一只猴子因为看见另一只猴子遭到电击，而拒绝拉扯链子达12天之久，实际上已经等同于宁可饿死，也不愿让同伴遭受伤害。㊟

德瓦尔研究灵长类动物数十年，他认为人类发展出同理心，理由可能有两个。首先，为了确保我们能回应子女的需要：如果母亲无法对孩子由于饥饿而啼哭做出适当的反应，那么婴儿的生命可能陷入危险。德瓦尔说：“哺乳类动物在1.8亿年的演化过程中，母亲能响应子女要求的哺乳类动物，要比母亲表现出冷淡与疏离的哺乳类动物，更有机会存活。”其次，也呼应了克鲁泡特金的说法，互助有利于个人与团体的存续。举例来说，在艰苦的原始环境中，同理心使人类彼此合作，确保团体内的每一个人都有东西可吃。“有效的合作必须以情感与目标一致为前提。”德瓦尔表示。[注]他认为在演化过程中，合作是促使物种成功存续的重要因素，而他的这个想法也获得其他说法的支持。有越来越多的证据显示，合作也存在于细胞的层次上。最初的细菌有些会构成线形，在每条线上的某些细胞会自行死亡以供应氮给相邻的细胞。[注]

德瓦尔并不就此满足，他不希望自己的发现只发表在学院的学术期刊上。他的前辈克鲁泡特金认为，社会应该在更强调共同性与合作的基础上建立起来，才能反映人性中的合作倾向。德瓦尔也这么认为。他相信自己的研究成果的内涵，可以让他设计出使人类欣欣向荣的社会模式：

> 我无法忍受美国保守派以生物学为根据而提出的各种说法。他们只是拿生物学作为自己政策的托词，认为既然自然界是以“适者生存”为基础，那么我们的社会就应该以自私与竞争为中心。这些人其实是用自己的私心来解读大自然，我认为我必须指出这些人的错误。自然界有许多动物仰赖合作才得以生存，我们人类尤其是仰赖远祖的彼此依靠才得以存续至今。同理心与连带感是我们的天性，因此我们的社会也应该反映人性的这一点。

根据德瓦尔的观点，自由市场经济显然也不是“自然的”。他表示，“你需要把同理心从人的天性中除去，才有可能做到极端资本主义的立场。”㊟德瓦尔也相信，同理心能侵蚀掉我们的暴力与种族主义文化，而且能扩展我们道德关注的疆界。“同理心是人类库房里的一项武器，可以解除我们身上的仇外诅咒，”德瓦尔说，“如果我们能把其他大陆的居民视为我们的一部分，大家一起过着互惠与具有同理心的生活，我们将能培养——而非破坏——我们本性中固有的东西。”㊟

德瓦尔的研究是一种典范转移。在17世纪，伽利略证明地球不是宇宙的中心，太阳与其他行星并未绕着我们居住的地球转，他的说法震惊了欧洲社会。德瓦尔的说法也具有同样的革命作用：人性不只是绕着自利转。同理心才是我们本性的核心。具有同理心的人已经在地球上漫游了数十万年。我们的任务是创造一个能协助——而非阻碍——同理心自我发展的世界。

为什么看恐怖电影时手心会冒汗

心理学家与灵长类学家的研究成果，使我们在20世纪对同理心的认识迈进了一大步。霍布斯的传统人性观点已经站不住脚，而且也不合理。不过，还有一项证据来源是目前为止尚未触及的，那就是我们大脑内部的神经活动。从20世纪进入21世纪，神经科学已经成为同理心研究中最具创意的领域。我们现在已经可以确认，即使是霍布斯的大脑，也必然能产生同理心。究竟，科学家在我们的脑壳里发现了什么？而他们的发现是否揭露了同理心在人体内的实际运作过程?

故事开始于1990年8月，地点是意大利帕尔马大学的实验室。贾科莫·里佐拉蒂率领的神经科学研究小组对猕猴进行实验，他们在猕猴的脑部植入一个跟头发一样细的电极。研究小组发现，当猴子捡起花生

时，前运动皮质的区域会出现活化反应。然后，在某个特别的时刻（科学上的重大发现经常在不经意的时刻出现），小组发现当猴子碰巧看见研究人员捡起花生时，即使这个时候猴子没有任何动作，它们脑部的前运动皮质区也同样出现活化反应。大脑做出的反应，仿佛猴子自己亲手捡了花生似的。里佐拉蒂与他的小组简直不敢相信会有这种事。但接下来对猕猴的实验，以及对人类的实验——使用功能性磁共振成像——全得到了一致的结果。

他们在偶然间发现了"镜像神经元"。当我们实际经历某事（例如疼痛），或当我们看见别人跟我们有一样的经历时，我们的神经元都会产生电脉冲。拥有大量镜像细胞的人，容易产生较强的同理心，特别是在情感的分享上。根据里佐拉蒂的说法，"镜像神经元使我们能捕捉他人的心智，但不是通过概念推论，而是通过直接的刺激"。神经科学家维莱亚努尔·拉马钱德兰把镜像神经元的发现，比拟成克里克与沃特森发现双螺旋结构："我预言，镜像神经元对心理学的影响，将如同DNA（脱氧核糖核酸）对生物学的影响一样巨大。"[注]

当代镜像神经元研究最重要的人物之一是克里斯蒂安·凯泽斯，他也是荷兰神经科学研究所社会大脑实验室的主任，曾经是帕尔马大学里佐拉蒂小组的成员之一。我请他解释镜像神经元为什么这么重要：

> 我们最感兴趣的问题，就是我们如何理解别人。通常，我只要看着我太太的脸，我马上就能知道她心情如何（我也因此得知我是不是惹上麻烦了……）。好莱坞的电影可以充当不错的解说例证：在电影《诺博士》（*Dr. No*）中，当你看见一只狼蛛在詹姆斯·邦德的胸口爬过时，你会心跳加速，你的手会出汗，你的皮肤会随着狼蛛的脚踏在邦德身上而感到刺痛。你在毫不费力的状况下，就感受到邦德的感受。这是怎么办到的？镜像神经元的发现使我们找出其中的原因：我们的大脑反映了其他人的状态。理解他们的感受，然后也理解自己感受他们的感受。神经科学因此发现了同理心。

容我大胆地说，这项发现使我们得到全新的人性故事。尤其是西方人，我们在成长的过程中总是以个人为思考的中心——个人的权利、个人的成就。然而，如果你把自己大脑的状态称为你对自己的认同（我会这么做），则我们的研究显示的是，你的大脑绝大多数时间里反映的是别人心里想的事。我的人格因此是我的社会环境造成的结果。其他人的命运影响了我的情感，也因此左右了我的决定。我其实就是我们。神经科学把“我们”重新放回大脑。这么做不是为了担保（我太太也会同意这一点）我的行动并非出于以自我为中心与自私，而是显示以自我为中心与自私不是主导我们大脑的唯一力量。在某种程度上，我们是社会动物，而就在10年前，绝大多数人还不认为如此。㊟



你能感觉到这只蜘蛛正在爬过你的皮肤吗?

镜像神经元的存在，意味着人必须从根本上重新加以定义：人的自我疆界要延伸到人的皮肤与骨骼以外的地方。如果凯泽斯与他的同

事是对的，那么就表示我们其实跟瓦肯人一样一直处于心智融合的状态，但我们自己未察觉到这一点，我们的大脑持续反映我们的感官所感知的周遭世界，也许我们看见的是一张孩子啼哭的脸，或者是一只蜘蛛爬上邦德的胸口。我们的神经线路也塑造了我们的伦理行为，例如遵守黄金律的能力。凯泽斯认为，“神经科学显示，人的自然同理心有其局限，‘别人希望怎样被对待，你就怎样对待他’的伦理要求，要比‘待人如己’困难得多”。

镜像神经元无疑很吸引人，但它只是理解大脑同理心的开端。事实上，有些研究人员相信，它们获得了过多的关注。而他们之所以有此感受，部分是因为镜像神经元主要用来说明情感的分享（情感同理心）而非视角转换（认知同理心），所以在神经医学层次上谈同理心如何运作，将会产生偏颇。用哈佛大学心理学家平克的话来说，因为镜像神经元的发现创造出“巨大的宣传泡沫”。他指出：

> 神经科学家与科学记者把镜像神经元吹捧成语言、意图、模仿、文化学习、时尚流行、运动迷、代祷，当然，还有同理心等等这些事物的生物学基础。镜像神经元的一个小问题在于，我们是从恒河猴体内发现镜像神经元，但恒河猴这个脏兮兮的小物种，从它身上我们看不出任何同理心的痕迹。(注)

剑桥大学心理学家与自闭症专家巴伦–科恩的批判不像平克那么强烈，但他也认为应谨慎看待。巴伦–科恩表示，“有些人一下子就认定镜像神经元本身可以等同于同理心”。但实际上，镜像神经元系统“只能说是同理心的基础材料”。举例来说，镜像神经元牵涉到模仿，就像有人打哈欠，我们也不由自主地打哈欠，或者我们喂婴儿吃东西，他们张嘴，我们也跟着张嘴。但“同理心似乎不只是不自觉地反映对方的动作。”巴伦–科恩说道。相反地，同理心牵涉到主动地理解他人的情感与心智状态，以及他人与我们的关系。

巴伦–科恩的观念后来成为同理心领域的共识，重点在于，镜像神经元是更为复杂的同理心回路的一部分，同理心回路至少包含了10个彼此相互连接的大脑区域。如果这些区域中有任何一个受到损伤或未获得适当发展，那么我们的自然同理心能力就可能受损。一名著名的神经医学病人，名叫S. M.，他脑中的杏仁核受到损坏，无法从他人脸上辨识出恐惧的情感，尽管如此，他在其他方面都表现出正常的智力。同样地，有边缘性人格障碍的人通常缺乏同理心。这种人的杏仁核低于平均值，缺乏能接受血清素这种神经传导物质的受器，因此眼眶前额叶皮质与颞叶皮质的神经活动相对来说较不活跃。注

华盛顿大学的神经学家扩大了我们对同理心回路的理解。他们发现大脑核心区域紧密关联着认知或视角转换的同理心，而认知同理心会刺激后扣带／前楔叶区域以及右方的颞顶叶交界处使其活动。举例来说，当我们想到自己有根指头被门夹到时，我们大脑的特定区域就会活化。但是，当我们想到这件事发生在别人身上时，同样的痛觉处理区域也会活化，其他的认知同理心热点被开启了。根据这个研究，面对我们自身的疼痛与其他人的疼痛，我们大脑的反应方式显示“同理心不牵涉自我与他人的完全融合”，而且同理心“使我们区别对他人的同理心回应和对我们自身疼痛的回应”。注

既是神经学家同时也是经济学家的保罗·扎克进一步充实这项说法。他的研究显示，催产素（母亲在哺乳时会分泌这种激素，但这种现象也会出现在男性身上）可以产生同理心的行动。催产素以其产生的社会效果著称。根据研究显示，终身维持同一伴侣的草原田鼠，在交配时产生的催产素要比其他不终身维持同一伴侣的田鼠来得多；阻断草原田鼠催产素的分泌，将使它们停止形成长期的伴侣关系。就人类来说，在特定的状况下，例如看到有人痛苦，此时会触发大脑分泌催产素，以及其他的神经传导物质血清素与多巴胺，促使我们进行社会投入。扎克把这种现象称为“人类催产素促成的同理心”（Human Oxytocin Mediated Empathy, HOME）回路。巨大的压力会阻断催产素

分泌，这一点完全可以理解。扎克认为，因为“要是我们自己都处于危难之中，怎么可能还将时间与资源用来帮助别人”。但在一般的状况下，“催产素可以产生同理心，促使我们做出符合道德的行为”。缺少催产素的人，较为自私自利，而且较无同理心。虽然催产素与同理心看似紧密关联，但有些科学家强调，两者间的关系是因环境与人而异，因此不要以为只要对着刻薄的上司喷几剂催产素就能马上让他变成富有同理心之人。㊟

那么，这些研究究竟告诉我们什么？我们必须了解大脑内部产生同理心的复杂过程。一些现象，例如镜像神经元，只是广大“同理心回路”的一环，要联结其他人的心智，光凭镜像神经元是不够的。神经科学出现了明显的进展：在两个世代之前，我们还无法想象能把主导同理心的大脑特定部位标示出来。然而即使是现象，我们对这方面的认识仍处于初始阶段，还必须经过一段时间的研究才能了解同理心的运转，以及同理心与日常行为的关系。㊟拥有脑部扫描机器的我们，就像17世纪的天文学家一样，可以通过功能强大的望远镜看见新的星球，但无法完全了解这些星球的质地，或者这些星球为什么及如何运动。相信日后我们对有同理心之人会有更重大的发现。

我们能借助学习让自己更有同理心吗

综合以上的心理学、演化生物学与神经科学的证据与卓越见解，我们可以确信无疑，我们的确是社会动物，因为我们的同理心能力说明了一切。我们的自我除了有霍布斯提出的自利部分，也有瓦肯人理解他人的能力。我们是毒蛇，也是鸽子。

但是，在你的内心深处也许仍隐隐感到不安，你也许担心自己是否真的能更具同理心，是否真能扩展自己的能力，设身处地为别人着

想。你也许想到自己的同理心能力从根本上受限于自己生来就有的脑部结构。你也可能想到，自己在婴儿时期并未受到充分的呵护，因此自小就未曾发展出深刻的同理心感受。

关于这些疑问，专家几乎已达成压倒性的共识，那就是我们个人的同理心额度并非固定不变：我们终其一生，可以不断地培养自己潜在的同理心。我们的大脑具有惊人的延展性或可塑性，能让我们反复地建立神经回路。[注]同理心能力有点儿像是音乐能力，部分来自先天，但也有部分来自后天。有些人生来就有音乐天赋，他们拥有完美的音准，任何乐器到了他的手中，都能演奏出优美的乐曲。但音乐能力也可以通过后天习得。越早开始当然越好，但绝大多数人就算到了45岁才学音乐，也能学得很好，前提是他们必须勤于练习。同理心也是如此。

心理学家不断主张，成人可以有意识地专心注意他人的心智，这么做也能激发自己潜在的同理心能力。在亚当·加林斯基与戈东·莫斯科维茨设计的实验中，他们让一群美国大学生看了一张年轻非裔美国人的照片，并且要求他们写一篇短文来描述这个人一天的生活。1/3的人是控制组，他们只得到写短文的指令，没有得到其他的信息。另外1/3的人则额外收到一项指令，要他们写短文时必须避免掺杂对这个人的刻板印象。最后1/3的人则收到同理心视角转换指令：“想象你是这个人，你要通过他的眼睛看世界，并且从他的立场想事情，然后把你认为的这个人一天的生活写下来。”结果，视角转换这一组对于主题的态度最正面，接下来是避免刻板印象这一组，最后是控制组。他们又进行了一次实验，这回换了白人老人的照片，结果还是一样。[注]

在另一项著名的视角转换同理心的研究中，C.丹尼尔·巴特森要求两组学生聆听一段录音，那是一名悲伤的年轻女子，她的父母最近才在一场车祸中身亡。第一组接到的指示是客观地聆听录下的事实，相比之下，第二组则是想象年轻女性的遭遇与感受。第二组对于女子产

生的同理心远高于第一组。此外，当随后要求为该年轻女子筹集资金来照顾她的弟妹时，第二组的组员也比第一组慷慨。经过30年的研究，巴特森持续发现“视角转换可以顺利引发同理心，而且不只针对完全陌生的人……也包括一些带有污名的团体成员”，视角转换能产生道德或“倾向社会”的协助行为，而非任由他人自生自灭。(注)

这项研究显示，我们不应该认为自己是同理心能力的囚徒，亦即我们生来就具有同理心，而幼年的经验对于同理心的养成很重要。事实上，绝大多数人的同理心并非局限在幼年养成，而是终其一生随着历练的增加而逐步扩大，特别是他们的认知或视角转换的同理心，只要他们愿意练习，他们可以随时留意旁人的感受与经验。

同理心可以经由练习而提高，这种说法获得医生群体同理心训练研究的证实。医生经常被批评为过于客观，而在情感上与病人疏离。2010年，波士顿医院的医生参与了一项计划，他们接到指示，必须更留意病人脸上的表情（例如，他们是否显露出生气、轻视、恐惧或悲伤），注意病人声调的变化，而且要做出简单的调整，例如在诊疗的时候要看着病人而非看着计算机。在接受了三次每次各一个小时的训练课程后，医生在同理心层次上似乎有了很大的改善。病人说，医生让他们觉得自在多了，而且医生也对他们较为关切与同情，同时也更了解他们的需求。医生自己也获得了好处。花了一天的时间，把计划的方法付诸实践，医生表示虽然一开始既要对患者产生同理心又要进行诊断相当困难，但最后这么做却“为他们带来乐趣”，而且也产生了人际互动，同时也让医生更投入医疗工作之中。(注)

神经科学研究越来越多的成果显示，有关“同理心的训练”，重点在于增加同理心，可以改变大脑某个部位的神经排列，而且有助于产生社会行为倾向。在一项由知名的法国佛教僧侣、分子遗传学博士马蒂厄·里卡德参与设计的研究中，参与者接受一项以佛教冥想为基础的训练。这个工作坊要求参与者打坐与聚精会神，首先将正向的情感投

射到自己身上，然后依次是自己的亲人，不喜欢也不讨厌的人，相处不愉快的人，最后是全人类。训练的结果使与社会联系相关的大脑部位活动量大增。研究也发现，受试者在观看天灾人祸造成人们受苦的新闻与纪录片时，悲伤的情感出现反转。这项研究仍处于萌芽阶段：直到最近10年，神经科学家才愿意与佛教僧侣合作，认真地看待他们打坐冥想的技术。此外，这项研究的重点放在女性身上，这也使得结果有所偏颇，认为女性在同理心训练上会比男性更容易有反应。尽管如此，研究依然显示，人的大脑只要获得适当的刺激，就能产生惊人的可塑性。注

因此，个人的同理心发展可以持续一辈子。但另一方面我们也认为，与音乐一样，同理心越小培养效果越好。我们有各种方法教导孩子拉小提琴或弹钢琴，但同理心呢？

在伦敦南部刘易舍姆的公立小学里，8岁的孩子坐在地板上，他们注视着教室中间坐在垫子上的婴儿。他们仔细地观察她，讨论她当下可能有的感受与想法，以及为什么她突然开始哭泣。之后，这些孩子要从事解读情感的活动，他们要模仿人们生气、快乐、害怕或害羞的表情。最后，他们要角色扮演霸凌场景，最后他们会送给这个婴儿一份礼物。

这就是“同理心生根计划”（Roots of Empathy）在课堂上的教法，这是世界上最成功也最创新的同理心教授课程。1995年，加拿大的育儿专家玛丽·戈登建立了一个慈善基金会，到现在已经有超过50万名5—12岁的孩子参与，而参与的人数还在增加当中。

“同理心生根计划”的原创性在于：由婴儿担任老师。每个班级“认养”一个婴儿，这个婴儿会在母亲或父亲的陪同下定期来到课堂上，为期一学年。学生与课程的讲师一起观察婴儿发展的过程，讨论他的情感反应，世界观的改变，以及婴儿与父母的关系。他们也打造以同理

心为基础的艺术与戏剧，这有助于学生从试着了解婴儿的情感与视角，一跃而试着理解同学与更广泛社群的情感与视角。



同理心生根计划：坐在垫子上的老师。

戈登说："同理心生根计划虽乍看之下很简单，你会觉得这很可爱，然而，我向你保证，这不只是可爱而已。"以婴儿为中心的教学模式很独特，但"同理心生根计划"真正的重点在于这么做是管用的。各项研究显示，"同理心生根计划"可以大量减少校园霸凌，鼓励合作，改善学生与父母的关系，甚至提高学生的成绩。2010年，苏格兰的研究发现，这项计划让儿童的"社会行为倾向"，例如分享与帮助，增加了55%。这项结果促使苏格兰政府将"同理心生根计划"扩大到各级学校，特别是低收入地区与经常出现霸凌与打斗事件的学校。戈登告诉我，这项计划成功的关键是强调在实验中学习：它是以真实的人际接触来学习，而不是只从书本上学习。注

教育专家逐渐认识到，教导学生具有同理心的方法不只是额外的课程要求，它应该是课程大纲的核心，与读、写、计算的能力并列。戈登相信同理心教育对孩子的福祉至关重要，而且也是情商的基石。然而，戈登的野心不仅如此，她认为必须培养出新一代的全球公民，这些人会在意并且处理世界的社会与政治问题，以及贫困儿童与武装暴力的问题。她指出，“在纽伦堡审判中，一名法官认为战争罪是同理心的失败。同理心是解决家庭、学校、会议室与战情室冲突的必要之物。能使用他人视角的能力，以及通过共享的情感看出彼此间具有共同性，这些都是促成世界和平的良方”。注

重新架构你的心智

绝大多数人不可能这么幸运，在学校里能有婴儿教导我们同理心。因此，我们必须另辟蹊径来刺激我们的同理心潜力。首先是养成习惯，打开我们脑中的同理心开关。这表示你对人性要有新的理解。诚然，我们内心追求自利的一面总是如影随形紧紧跟着我们，但我们也到了该跟上科学进展的时候，我们必须认识到，同理心跟自利心一样，都是人性的一部分。我们拥有复杂的大脑，我们的大脑回路中个人主义与同理心交织存在。三个世纪以来，我们的个人主义回路一直受到重视、鼓励，而且被推到舞台的前方。现在，我们该让同理心的回路上场，让它站在它应有的位置上，与它的对手并驾齐驱，并且为自己拥有一颗社会性的大脑而自豪。

现在，我们眼前的任务是改变认知语言学者乔治·莱考夫所说的心智“框架”。框架是我们心智里的结构，它们塑造了我们看世界的方式。莱考夫认为，这些框架深埋在我们认知的潜意识中，影响了“我们追求的目标、制订的计划、行为方式与对行动结果的好坏评价”。注在西方社会，人性思维的支配框架一直是人性自利。自利对我们的影

响实在太深刻，以至我们几乎看不出自己带有自利的特质。学童长久浸淫在竞争个人主义的文化中，而且因个人成就所获得的奖赏远优于与人合作的成果。企业认为如果给予更高的财务诱因，员工就会更努力工作，但证据显示不是如此。[注]政府认为公用事业如果开放市场竞争，就会获得改善。身为个人，我们相信自己的福祉建立在满足一己的野心与生活渴望上，而非投身于社会运动与小区计划中。

我们需要吸收与内化不同的框架，也就是位于人性核心，与自利并肩存在的同理心。问题是，我们要如何改变我们的思考框架或世界观，好让这个更具科学精确性的人性肖像能根植在我们的大脑里。认识同理心是好的开始。不仅如此，这也有助于我们在日常生活中对现实有更敏锐的认识。要做到这一点，一个有效的方法是援引认知行为疗法的方法，也就是让心智将每一次你注意到的同理心思考或行动记下来，无论这些思考或行动是你的还是别人的。也许你会发现你的上司试图了解别人的观点，或者你发现你的子女之间出现同理心的合作关系。你可以把自己当成“同理心侦探”，努力地思索这一点。经过一段时间之后，你的观察将会建立起一个有关人性的图像，而这个图像与主流的文化信息格格不入。我们越是使用自身的社会天线，用同理心看待世界，就越能看见同理心，而且还能一并移除从霍布斯、斯密、达尔文与弗洛伊德那里继承来的狭隘心智框架。我们也可以留意哪一种环境能培养我们与他人的同理心。当我们陷入压力与慌张时，我们是否比较不容易对他人产生同理心？我们是否对家人、朋友或陌生人更具有同理心？这种侦探工作可以协助我们理解同理心并非固定不变的人格特质：它会视情况而变，而我们可以训练自己增加同理心。

打开你脑中的同理心开关不过是第一步。一旦人性的新故事深深根植在我们的精神里，我们将可继续培养高同理心人士的其他5种习惯。接下来，我们将走出心理学家、生物学家与神经科学家的实验室，走进充满人际关系的日常世界中。

1. http://www.gallup.com/poll/18802/gallup-panel-people-cant-trusted.aspx; Brewer and Steenbergen 2002.
2. Thanks to Alf ie Kohn for this example (Kohn 1990, 3).
3. Friedrich von Hayek interview in Adam Curtis’s documentary film *The Trap* (episode 1).
4. Galbraith 1977, 45.
5. Richard Dawkins interview in Adam Curtis’s documentary f ilm *The Trap* (episode 2).
6. Freud 1962, 58–59.
7. Smith 1976, 499–502.
8. Rifkin 2010, 90–92.
9. Allport 1937, 530–531.
10. Kringelbach and Phillips 2014, 104 –105.
11. Baron-Cohen 2004, 1, 70–1, 95.
12. Baron-Cohen 2004, 200–5. For critiques of standard empathy measures, see http://www.romankrznaric.com/outrospection/ 2010/01/30/359.
13. Gerhardt 2010, 57; Rifkin 2010, 69.
14. Quoted in Rifkin (2010, 70).
15. Gerhardt 2010, 66–67, 170; Rifkin 2010, 74.
16. Gerhardt 2010, 56.
17. Quoted in Rifkin (2010, 78).
18. Gerhardt 2010, 168.
19. Bowlby 1988, 154; Gerhardt 2004, 195.
20. Kropotkin 1998, 53.
21. Interview 14/11/9.
22. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_evolution_of_empathy.
23. De Waal 2010, 91; http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_evolution_of_empathy.
24. Masserman *et al*. 1964.
25. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_evolution_of_empathy.
26. Nowak and Highfield 2011, xiii.

27. Quoted in Olson (2010, 14).

28. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_evolution_of_empathy.

29. Quoted in Keysers 2011, 11; Rifkin 2010, 82.

30. Interview 21/7/11.

31. Pinker 2011, 577. See also Hickok (2008).

32. Baron-Cohen 2011, 19, 26–27; Kringelbach and Phillips 2014, 106.

33. Jackson et al 2006.

34. Zak 2012, 63-64; Kringelbach and Phillips 2014, 115–7.

35. Even Keysers (2011, 54) recognises the gaps in our understanding: ‘What we still do not understand is *how* a score on a Perspective Taking Scale is linked to activity in your mirror system.’ See also Singer and Lamm (2009, 92–3).

36. Baron-Cohen 2011, 87, 118; Klimecki, Leiberg, Lamm and Singer 2012.

37. Galinsky and Moskowitz 2000.

38. Batson *et al*. 1997, 508; Batson 1991, 121–138; Batson 2011, 11, 176; Pinker 2011, 586.

39. http://well.blogs.nytimes.com/2012/06/21/can-doctors-learn-empathy/; Reiss *et all*. 2012.

40. Klimecki *et al*. 2013; Leiberg *et al*. 2011.

41. Gordon 2005, 245–8; Gordon 2002, 242; Roots of Empathy 2008; Schonert- Reichl 2008; Santos *et al*. 2011; http://engageforeducation.org/news/roots- of-empathy-pioneering-anti-bullying-programme-offered-scotland-wide/; http://www.itv.com/news/london/story/2012-11-23/baby-tackles-bullying/; http://greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_lessons_from_a_baby; personal communication with Mary Gordon 8/6/8.

42. Gordon 2005, xvi–xvii, 6, 9; Krznaric 2008, 24 –5.

43. Lakoff 2005, xv, 3.

44. http://www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjJc.

习惯2：进行想象的跳跃

如果同理心对我们有好处，我们为什么不多使用它

如今，同理心已被承认是人类福祉的本质要素。同理心有助于建立人际关系，赋予我们生活的意义，扩充我们的心灵视野，使我们用全新的角度来看待世界与自己的生活。精神分析学家唐纳德·温尼科特表示，“心灵健康的其中一项表征，在于一个人有能力想象与精确地进入他人的思想、情感、希望与恐惧；同样地，我们也必须能够让别人进入我们的心灵世界”。注

如果同理心对我们有好处，如果同理心深植于我们的大脑中，我们为什么不多用点儿同理心？理由是，我们面临4个根本的社会与政治障碍，使得我们的同理心想象无法充分发挥。这些障碍的名称是什么？它们是偏见、权威、距离与否认。如果我们想克服这些障碍，必须先知道它们是如何阻碍我们进入他人的心灵的，然后再探讨高同理心人士如何克服这些障碍。他们的秘诀如下：有意识地进行想象的跳跃，以进入他人的心灵世界，无论那个人是生闷气的孩子，还是不耐烦的超市收银员，或者是阿富汗村落里一直盯着晚间新闻的老人。注我要借助三个人的帮助，来解释如何做到想象的跳跃。这三个人都曾经历过惊人的同理心转变：他们分别是酗酒且沉迷女色的实业家，曾遭遇可怕个人悲剧的母亲，放下特权背景转而从事护理工作的律师。

他们将是我们的向导，激励我们扩张想象力，以融入他人的情感与思想。

偏见：贴标签逻辑

看看下一页的照片，花30秒全身心投入去想象这张照片的意义。你会怎么描述照片里的人？这张照片是在何时何地拍摄的？他的感受是什么？他有什么喜好或想法？

你对他产生一点儿想法了吗？那么，让我来揭示这张照片的原始标题吧。这张照片由英国摄影师瑟斯顿·霍普金斯于1951年拍摄，标题是“埃姆里斯·琼斯，矿工，威尔士国家剧院首席男高音”。



这个标题让很多人感到吃惊。理由很简单：绝大多数人对于他人都存有假定与偏见。我们很容易产生刻板印象，依照第一印象仓促做出判断，尽管我们对别人的生活所知甚少，我们还是会随便地把先入为主的想法套用在别人身上。我们会做出老掉牙的联想，举例来说，矿工“没有文化”，对冲基金经理人高傲自私，或犹太人爱钱如命（这个偏见流传了500多年之久）。我们经常用一些集体性的标签贴在别人身上，因而磨灭了他们的个性，例如“草莓族”“富二代”“基本教义派”“宅男”。这些标签倾向于贬低他人，把对方放在一个方便定义的小框框里，使他们的人性与独特性，以及隐藏在外表背后的个人故事难以被人理解。

这种刻板印象的结果，就导致我们经常对他人有错误的判断。我们以澳大利亚小说家妮基·格默尔为例，她回想自己在伦敦某个停车场的遭遇。

> 我想，我们全都有因为缺乏同理心而产生罪恶感的时候。我有。我感到惭愧……那是在5年前的伦敦，当时是12月，下午三点，天空罩下一层黑幕。天晚了，变冷了。不高兴？喔，是啊。一名阿拉伯人朝我走来，蓄胡，穿着长袍。报纸杂志不断地警告“基地”组织计划在圣诞节发动恐怖攻击，目标对准了来英国度过圣诞节的游客。我就直说吧，当我看见这个人时，我心里头确实是有点顾忌的。我整个人变得畏首畏尾，甚至一度怒视对方。“你需要我的停车票吗，女士？”“你说什么？”“我上面还有几个钟头没用完，但我现在要走了。请你收下。”嗯，我被他和善的举动吓坏了。我看着这个好人的脸，这回我的态度非常适当。我看到的不是贴有偏见标签的人，而是一个流露出慷慨与友善的人。注

想一想，你有多少次在判断他人时犯下明显的错误，只因为你用偏见与刻板印象的扭曲透镜看人。过去，我每隔一段时间就会看见一个衣衫褴褛的流浪汉，他整天疯癫地自言自语，捡人家的烟屁股来

抽，我从没想过我跟这样的人会产生交集。但有一天，我跟他说话（他名叫艾伦·休曼），发现他曾就读牛津大学哲学系，我们因为拥有共同的兴趣——尼采、马克思与意式辣香肠比萨——而成为朋友。(注)我有数年的时间带着无视的眼光直接从他身旁走过，而未能早点跟他建立友谊。我还有更多的例子可说，足足可以写满这一页。

一些受欢迎的心理学书籍，例如马尔科姆·格拉德威尔的《眨眼之间：不假思索的判断力》（*Blink:The Power of Thinking Without Thinking*），认为我们其实非常善于对他人做出迅速判断，例如我们在快速约会时判断跟刚认识两分钟的人是否相合，因此我们应该更信任自己的直觉。但我们的直觉很容易受到社会与文化的假定影响。格拉德威尔坦承，“我们的潜意识可能与我们实际表达的价值观格格不入”。这有助于解释为什么白人常说他们对黑人没有偏见，但实际上不是如此：无论是有心还是无意，各种工作的白人雇主总是会刁难黑人应征者。(注)

或许，最阴险的刻板印象是政治意识形态的产物。无论在非洲、印度还是澳大利亚，“文明的”白人都比“野蛮的”非白人优越，大英帝国就是建立在这个殖民主义观念之上。纳粹建立了“次人类”这个种族类别，并且将犹太人与吉卜赛人归到这个类别里，实在令人发指。刻板印象依然是当代政治的主要元素。在澳大利亚，各党派的政治人物经常把寻求庇护的人称为“非法移民”，完全无视澳大利亚难民委员会与联合国指出这是个不精确的词汇，因为寻求庇护者跟非法移民毫无关联。根据澳大利亚政治语言专家唐·沃森的说法，政治人物使用像“非法移民”这些词汇，是为了贬低寻求庇护者与难民在民众眼中的地位：

> 如果你想剥夺难民的公民权，让民众认为他们没有权利，那么就不断地称他们是“非法移民”。如果进到你的脑子的第一件事是某种偏见，那么除非你把那些陈腔滥调移除，否则你的脑子再也装不

进其他的东西了。所以，如果一直有人在你耳边说这些人是“非法移民”，那么这一定会让你把难民当成非法移民。这也会让你无法产生任何同理心，人们也不会想象自己的家人或许有天会成为寻求庇护者。注

所有刻板印象都有一个共同点，无论它是政治、宗教、民族主义还是其他力量的产物，那就是它会磨灭人性，去除个别性，使我们不去注视对方的眼睛，不想知道对方的名字。结果是创造了一个同理心难以穿透的冷漠文化。

遗憾的是，我们无法像关掉灯的开关一样把偏见与假定的开关关掉，因为它们已经深深根植在我们个人的心理历史中。但我们还是可以削弱它们对我们的影响，这个主题我会在讨论如何进行同理心想象的跳跃时再做说明。

权威：平凡的邪恶

除了偏见外，同理心最大的障碍之一是人类倾向于遵从权威。纵观历史，那些涉及屠杀、种族灭绝与其他权利侵害的人都辩称，“我只是依照命令行事”。其中最有名的例子是阿道夫·艾希曼，犹太人大屠杀的主要设计者，他在1961年受审时宣称，他不需要对这件事负责，因为他只是“听命行事”。在《耶路撒冷的艾希曼》（*Eichman in Jerusalem*）一书中，政治理论家汉娜·阿伦特指出，艾希曼不是精神病患者也不是怪物，而是个相当典型的个人，他“完成他的职责”，他“不仅是遵从命令，也遵守法律”。根据阿伦特的说法，“艾希曼带来的问题是，有许多人跟他一样，这些人既非精神异常，亦非虐待狂，他们是，而且依然是，正常得令人心惊的一般人”。这个态度体现了阿伦特所谓的“平凡的邪恶”。注

纳粹德国是例外的年代吗？还是说遵从权威其实是个普世的人性特质？心理学家斯坦利·米尔格拉姆想找出解答。在艾希曼受审那年，他进行了社会心理学史上争议最大的一场实验。米尔格拉姆邀请康涅狄格州纽黑文耶鲁大学的学生与当地居民参加一场实验，他们被告知这是一项关于惩罚对于改善记忆力与学习有何效果的研究。在身穿灰色实验服的“实验者”指示下，每个参与者担任“老师”的角色，并且被要求要念出词汇，例如“粗臂”与“黑幕”，而这些词要让另一个房间的“学习者”听到。如果学习者在复述这些两个字的词语时出了错，老师就会得到指示，对学习者进行电击。答案每错一次，电流就会加强。整个实验完全是假的，学习者是演员，他们并未受到电击，但参与者在实验结束后才会知道这件事。当参与者对于按下开关感到犹豫时，实验者会说“完全依照程序做是很重要的”，或者说“你没得选择，你必须按下开关”。

实验的结果令米尔格拉姆难以置信：65%的人依然按下开关，即使当时他们听见学习者的疼痛叫喊与恳求实验停止，或者听见他们说：“实验者！够了，让我出去。我心脏有毛病。”实验开始才两个月，米尔格拉姆就得出结论：

> 结果令人吃惊也令人沮丧……不久之前，我还天真地以为，就算美国出现邪恶的政府，恐怕也无法在美国征集到足够的道德低能者来充当死亡营的人手，如德国那样。现在不同了，我开始觉得光是纽哈文就可以找到足够的人员。有相当比例的人会依照指示去做，他们不管行为的内容，也不管良知的挣扎，只要命令来自具有正当性的权威，他们就会依令行事。㊟

“米尔格拉姆实验”经常被引用来作为证据，说明同理心很容易遭到“遵从权威”的压制。㊟然而，我们对此必须谨慎，不能这么仓促地做出结论。首先，姑且不论结果，至少有35%的参与者违反了实验者

的命令，在实验结束前走出实验室，他们不管自己是为了获得报酬而参与实验，也不管指示是出自那些看似正式的研究人员，而且这些人员还来自学术地位崇高的耶鲁大学。再者，当米尔格拉姆稍微调整实验之后，结果就出现巨大的变化。当实验地点从庄严的耶鲁实验室移到城镇附近的办公室时，遵从命令的数字就从65%下降到48%。当参与者可以看见隔壁房间的学习者时，有60%的人中断实验，当惩罚需要将学习者的手按在电击板上时，这个数字升高到了70%。当参与者旁边跟着两个由演员冒充的老师，而且这两名演员不遵从实验者的命令时，90%的参与者也会抗命，因为连带感使他们更有信心违反权威。就算遵从命令，这些参与者每个人都充满不安——许多人咬着嘴唇，随着实验进行，有些人甚至发出痛苦的呻吟。有些人反倒是产生更强的同理心：当指示者要求提高电流强度时，有人回答说："我认为不应该提高强度，那个人已经受够了，要是我一定受不了。"说完之后他马上中断实验。

随后还有一些心理学家重复了这项实验，他们的实验结果使我们对米尔格拉姆实验持保留态度。有些心理学家得出同样的结果，但有些不是。在美国进行的几次实验显示遵从率并未达到65%，而是只有30%。在澳大利亚的实验则是只有28%的参与者遵从命令，如果参与者清一色全是女性，则降到16%。注

这些实验产生的结果差异极大，说明了遵从权威并非人性的内在特质，而是对环境与文化的高度感受。事实上，米尔格拉姆自己也这么认为。他表示："这个世纪的社会心理学给了我们一个重大的教训：人的行为与其说是取决于人本身，不如说是取决于人面对的处境。"注但另一方面，我们不得不同意，绝大多数人确实具有遵从权威的倾向。我们从小就必须听从父母与师长的意见，随着我们长大，我们也逐渐吸收遵从的文化，总是有人告诉我们要"守法""守规矩"或"端正自己"，无论在工作场合还是在足球比赛里都是一样。我们轻易地将屈服权威内化成自身的一部分，而放弃了原有的同理心本能。高同理心人

士之所以特别，就在于当同理心召唤他们时，他们愿意且有能力反抗权威。

距离：无法看见自己的行为后果，所以什么事都做得出来吗

地球似乎越来越小。根据某种都市传说，人与人之间只存在着六度分隔（只要通过6个人，就可联结全世界任何一个人）。今日，在互联网、手机、卫星接收器构成的全球网络下，人类全体的紧密关系已达到前所未有的程度。一名年轻女性在开罗抗争时被杀，不到几小时，在推特与其他在线平台的传播下，世界各地已有数十万人看过她的照片并知道她的名字。

然而，空间距离依然是传播同理心的障碍。当我们不认识对方，当对方的生活离我们很遥远而且陌生时，我们很难点燃内心对他们的关切。许多哲学家，其中包括辛格，认为距离不应该影响我们的道德判断：我们面对非洲饥饿的儿童，应该如同在我们家附近的公园看到溺水的孩子一样，立即伸出援手予以拯救。㊟但是，其他的思想家认识到，在现实中，距离确实减损了我们的道德关注。18世纪时，亚当·斯密就提到这一点：

> 假设地广人多的中国突然遭受大地震的侵袭，再让我们假设，欧洲有个充满怜悯之心的人，虽然他与中国毫无关系，但在听到消息，知道地震在中国造成庞大的人员伤亡时，他也不禁——这完全出于我的想象——对那些可怜的灾民感到哀伤与难过，他会哀叹反思人生的祸福无常……而在这段深刻的思索结束后，在心中的愁闷获得抒发后，他会回到原来的工作岗位，或者追寻自己的快乐，好好地休息一阵，或者从事别的活动转换心情。他会跟过去一样平和安适，宛如什么事都没发生过。然而，哪怕最微不足道的灾难落在

他头上，对他来说那可是真真切切的痛苦。如果他明天将失去他的小指头，恐怕他今晚无论如何睡不着；然而，如果他未亲眼看见，那么即使是数亿人的死伤也无法打断他的鼾声与清梦，即使是惊人的房屋财物损失，也无法让他的目光从自身的细微不幸中移开。注

一切都将如常。无论是中国的地震，还是非洲之角数百万人濒临饿死，大多数人会发现，自己很难被新闻播出的遥远之地的悲剧事件所打动，进而采取行动。同样地，当距离使我们无法看见自己的行为将带来什么后果时，我们也就什么事都做得出来。1945年8月在广岛投下第一枚原子弹的飞行员，从未看过那14万名受害者的脸，而他日后还说，他执行这项任务，毫无罪恶感也毫无悔意。注

对绝大多数人来说，最强的道德与同理心纽带表现在家庭以及和我们距离最近的社群成员身上（当然，有些人与自己的父母、手足情感淡薄）。我承认，我关心自己的双胞胎子女更胜于最近遭遇地震的众多灾民。这也许正是孔子的“仁”如此吸引人的地方，它符合我们的本能。孔子认为我们应该对自己的血亲负有最多的伦理义务，而这项义务会因为亲疏关系而渐次减少，例如最重要的是家人，然后是朋友与邻居，然后是整个社会，然后是全人类，以此呈同心圆扩散出去。对于最外圈的人，我们抱有的同理心是最少的。我虽然不同意这种伦理原则，但我相信在实践上这是最符合绝大多数人具体经验的伦理描述。

不过，距离不只是一种空间现象，“社会距离”对同理心联结也会造成障碍。举例来说，对于跟自己社会背景类似的人，如教育、种族或宗教，我们会投以较多的同理心。科学史家马克·霍尼希鲍姆表示，“同理心非但不能指出正确的路，反而让我们迷失。法官总是偏袒白领罪犯，因为他们的社会背景一样”。注这种现象在现实中的反映是，我们很可能无法对社会地位与我们相差太远的人产生同理心，即

使他们就住在我们隔壁。这是为什么高同理心人士努力想克服这层障碍，在面对自己所属“小团体”以外的陌生人时，也愿意注视他们的眼睛。

除了空间与社会距离，第三种形式——“时间距离”也影响了同理心产生的可能性。我们担心自己的子女或孙子女的福祉。但这个纽带关系如果延伸到曾孙子女，就会开始变弱，如果继续延伸到一个世纪后与自己没关联的人，则纽带关系也就随之消失。我们如何想象2100年时，一位居住在贝尔法斯特或孟买的青少年如何感受与思考全球变暖，而我们对其是否真的关心？要将自己的目光投射于100年后的人的生活并且体验与他们的情感联系，是非常困难的事。演化生物学家霍尔丹承认时间距离的问题，他半开玩笑地说：“为了我的三个孩子或6个孙子，我会快乐赴死，在所不惜。”我们的同理心穿透时光的能力仍处于初级阶段，也就是心理演化的最初时期。这也许是人类在道德上最大的缺点。

因此，我们面对的同理心挑战，就是要尽可能缩短这段距离，使在空间、时间与社会背景上远离我们的人能更接近我们关怀的范围，使我们更容易以自身的想象来接近他们。

否认：过多信息造成同理心疲乏

你有多经常看着报纸上来自遥远国家的饥饿儿童或者是战乱中平民受害者的照片，却毫无情感或同理心响应？对于这种现象的共同解释是，我们出现了“同情心疲乏”或“同理心疲乏”，这是在大量令人沮丧的新闻报道与来自世界各地的影像轰炸下所出现的心理疲乏现象。注文化评论家苏珊·桑塔格在提到“影像麻醉”时也描述了类似的事：我

们看了太多饥饿枯瘦的儿童照片，最后反而看不出任何差别。以平克·弗洛伊德的话说就是，我们已经陷入“惬意的麻木”。注

社会学家斯坦利·科恩在《否认的状态》（*States of Denial*）中对同理心疲乏给出了较深刻的解释。他认为我们深受“否认文化”的影响，我们绝大多数人知道残暴与痛苦的事实，却忽略这些事而不采取任何行动，“视若无睹”，我们可以这么说。“人、组织、政府或整个社会所面对的信息太令人震惊、让人感到威胁或异常，因此难以吸收或公开承认，”他写道，“这些信息因此受到压抑、否认、搁置或重新诠释。”我们生活在知与不知的模糊地带。注

我们为什么经常退缩到否认状态，而不愿发挥同理心？我们不想知道那些信息，或许是因为我们对于自己享有特权的生活方式感到羞耻或罪恶。有时候，我们掉头就走，是因为我们不想承认自己需要负责，也许是基于自己的行为，也许是自己的疏忽。人类特别善于编造合适的理由来保护自己，解释自己为什么不需要采取行动来减少他人的痛苦。举例来说，我们也许怜悯孟加拉国遭遇水灾的灾民，但我们告诉自己没有理由采取任何行动，因为我们个人的行动无法解决这么庞大的问题，而我们捐助的金钱也可能被救援机构与腐败的当地官员挪用。高同理心人士清楚地察觉到，这种推论是一种否认，可以免除内心的罪恶感或道德责任，而这么做也会产生一种危险，它会让推论者的同理心被侵蚀殆尽。

我所描述的这4种障碍——偏见、权威、距离与否认，是极为巨大的障碍。但我希望大多数人都能跨越，让自己成为高同理心人士。为什么我如此乐观？我们必须了解，这些障碍本质上是文化、社会与政治的创造物，而非深植于人性的固有特质。这就表示，无论是个人还是社会，我们可以找到方法来克服。我们也许在受教育的过程中被灌输不少偏见，但我们仍有可能拒绝使用这些磨灭人性的标签，更甭说把这些标签贴在他人身上。同理心必须与权威的力量斗争，人类的历

史不是只有遵从，也存在着各种异见。当我们听到异地陌生人的个人故事时，我们可以克服距离障碍。我们可以面对他人的苦难，而非拒绝注视，我们必须发挥我们的内在力量、正直与好奇，以避免否认的诱惑。

既然能直接面对障碍，我们接下来就应该寻找克服障碍的方法。我认为，我们需要三个步骤来进行同理心的想象跳跃：我们必须理解“他人”的人性，然后探索我们与他人共有（以及不同）的部分，最后，我们需要对敌人投以同理心。

辛德勒的转变：开始把犹太人当人看

当我们未能正视其他人的人性，亦即其他人的个别性与独特性，而且认为他们不如我们的时候，我们的同理心也就跟着衰微死亡。这听起来浅显易懂。但是，认为其他人跟我们一样是什么意思？哲学家所说的正视“他人”的人性又是什么意思？[注]你如何确实做到这一点？从奥斯卡·辛德勒的人生中我们可以找出答案：他从一名性嗜醇酒美人（他是个通奸惯犯）的活跃纳粹商人，摇身一变成为最知名的犹太人大屠杀解救者。

辛德勒的人生之所以吸引人，在于他的转变完全出人意料。第二次世界大战开始时，他是个忠诚的纳粹党员。他的翻领上别着“卐”字纹章，而且担任军事情报局的告密者。辛德勒利用在波兰占领区征缴的犹太人企业，在克拉科夫开设了搪瓷器工厂，为德军士兵生产装备。即使雇用的是强制征用的犹太劳工，他也毫不在意，而这些劳工的薪资全都直接交给亲卫队，其酬劳比雇用波兰工人少得多。辛德勒晚上忙着跟纳粹高层的指挥官与其他官员应酬，为他们提供美酒与美女，贿赂他们取得军需合同，以维持获利，让他享受奢侈的大雪茄与双排扣西装。

辛德勒并不像希特勒或戈贝尔，他不是个邪恶的反犹主义者。准确地说，他跟绝大多数人一样，对犹太人抱着事不关己的态度，而且把犹太人视为无名无姓的群众，视为可以轻易剥削来满足目的的对象。1940年时，没有人想得到辛德勒到了战争末期，会冒着生命危险支付大额贿款来保全自己的犹太工人，使他们不用被送到奥斯维辛集中营。他为什么会有这么激烈的转变？在此期间，有件有趣的事发生在辛德勒身上：他开始把犹太人当人看。

一切是从他的犹太会计伊扎克·斯特恩开始。他们之间原本是简单的生意关系，慢慢变成了友谊关系。托马斯·基尼利在他仔细研究后写成的纪实小说《辛德勒的方舟》（*Schindler’s Ark*）里写道，“斯特恩是奥斯卡绝无仅有的精神指引者”。从每天的交谈中，辛德勒得知斯特恩在克拉科夫贫民窟的生活与创伤经验：饥饿、恐惧、德国士兵的随机射杀。结果，斯特恩在辛德勒眼中从众多无名的雇员变成了独特的个人。辛德勒开始把这种个别性延伸到其他工人身上，记下他们的姓名，了解他们受迫害的历史。

1942年6月8日，辛德勒经历了一个同理心显现的时刻。当时他与情妇英格丽德骑马来到克拉科夫外的山丘上，俯瞰贫民窟，他们看见亲卫队正在执行任务：有系统地清除犹太贫民窟。民众被赶出屋子，

聚集成群，其间有人被亲卫队的狗咬伤，有人被殴打、射杀。辛德勒厌恶的不只是这场屠杀，他看见一名小女孩穿着红外套戴着红帽，茫然徘徊在这场屠杀之中，而不知何故，大肆破坏的亲卫队似乎无视她的存在。他看见红衣女孩停住脚步，目睹士兵用脚踩着男孩的头，然后一枪打进他的后颈。对辛德勒来说，这名女孩突然代表了克拉科夫犹太人的独特性与人性，在他的心里烙上纳粹暴力的恐怖印记。辛德勒日后说道："从这天起，凡是能够思考的人都不可能无视眼前发生的一切。我决心倾尽全力对抗这个体制。"

而他也确实这么做了。1942年秋，克拉科夫的犹太人被移往普拉绍夫近郊的新劳动营，负责这里的官员阿蒙·高斯以嗜杀闻名。辛德勒行贿此处官员，让他的工厂能设立在劳动营外。他确保自己的工人能在不为人知的状况下获得较多的粮食供应，而且在他的工厂没有咬人的狗，也没有亲卫队员恣意殴打。为了让这些工人不与自己的家人分离，他与亲卫队官员争论，表示他需要童工，他说孩子灵巧的手指可以清理弹壳的内部，而他也花费唇舌说明一名独臂的工人是不可或缺的机械工。

到了战争末期，普拉绍夫劳动营关闭，所有囚犯全送往死亡营进行处理，其中一处即恶名昭彰的奥斯维辛集中营。辛德勒花费巨资贿赂高斯与其他人，让他的工人及工人的家人能被送到新的军火工厂做事，那是辛德勒在捷克斯洛伐克的布尔里茨边境新设的工厂。一共1 100多人，他们的名字全写在辛德勒提供的名单上，此即日后史蒂文·斯皮尔伯格拍摄的电影《辛德勒的名单》（*Schindler's List*）的由来（故事改编自基尼利《辛德勒的方舟》）。在辛德勒的指示下，工人们做出了有瑕疵的炮弹外壳。当纳粹官员打电报向他抱怨时，辛德勒高兴地对着斯特恩说："这是我收过的最棒的生日礼物。因为我知道没人死于我做出来的东西。"[注]

转往布尔里茨的过程极为戏剧性又极为危险，但它终究有了好结果：当和平终于到来时，名单上的绝大多数人都活了下来。今日，只有不到5 000名犹太人在波兰生活，但辛德勒拯救的犹太人的后裔却已超过6 000人，而且分布在世界各地。

辛德勒为什么宁可散尽家财也要拯救名单上的犹太人？为什么他冒着坐牢或被处死的危险，也要将犹太人家庭从克拉科夫贫民窟救出来？他的行为确实令人费解。一名辛德勒救出的犹太人说，“他的动机你永远猜不透”。[注]他是不是受到宗教的感召，如同一些犹太人大屠杀的拯救者一样？[注]不可能，因为辛德勒跟他的父亲一样，是个不太虔诚的天主教徒。我想最根本的动机，可以从有人问他为什么这么做时，他给出的回答看出：“我认识那些为我工作的人。当你认识对方时，你必须把对方当人看。”[注]

这个答案简单得让人不敢相信：认识他们。辛德勒的故事告诉我们，同理心起于看着对方的眼睛，知道对方的姓名，以及了解对方的个别性。这表示应摒除偏见与刻板印象，以了解对方的人性；要拒绝遵从权威，避免贬低他人的人格。能正视眼前每一个人的人性，就能以此为踏脚石，使我们的同理心扩及更广泛的人群。如同辛德勒，他与斯特恩及其他工人的关系，使得他内心牵挂着其他受苦的犹太人。[注]辛德勒的例子也提醒我们，同理心不是固定不变的，它会随着我们的人生不断变迁发展：就连最缺乏同理心的人，在适当的环境下，依然有可能进行想象的跳跃，并且在激励下身体力行，做出一番成果。

这不是说，辛德勒是个不折不扣的圣人，这个称号通常是用来称呼另一位犹太人大屠杀拯救者罗尔·瓦伦堡。尤其在战争初期，辛德勒纯粹是基于自私而使用犹太劳工，而他保护这些工人也是为了确保自己维持获利，此外他还“拯救”一些年轻的犹太女性，只因为他对这些女子有兴趣。从这点来看，他的“人道主义”行为一开始其实是非常现实的，融合了利己与利人两种动机。

辛德勒是个不寻常的人，出现在不寻常的时代。他的人生所传达的信息，在今日仍有警世的效果。在如今的欧洲，右翼民粹主义企图召唤反犹主义的古老幽灵，以及对吉卜赛人与穆斯林的歧视。此外，新自由派个人主义与公共服务的削减，创造出对他人漠不关心的文化。我们对社会悲剧（例如贫困儿童）毫不在意，这种冷漠的程度是19世纪以来从未有过的。这种文化使我们对他人的苦难视若无睹，这种心态将使整个社会陷入危机。辛德勒虽然有许多缺点与矛盾，但他绝不是一名旁观者。

战后，辛德勒获颁马丁·布伯奖，这个人道主义奖项以奥地利出生的犹太神学家与哲学家马丁·布伯命名。马丁·布伯于20世纪30年代逃离纳粹德国。与20世纪其他思想家相比，布伯更深入地捕捉到同理心想象的本质，了解什么叫作正视“他人”的人性。

同理心小练习：每一天有多少人参与你的生活

在布伯的作品《我与你》（*I and Thou*）中，他描述了两种我们可以投入的关系形式。第一种关系形式被布伯称为“我—它”，也就是我们把其他人当成物品，毫不考虑对方的人性或个性。这种状况特别容易发生在我们使用贬低的刻板印象来为别人贴标签，或用偏见评判人的时候。第二种关系形式被布伯称为“我—你”。要把他人当成独特以及与你平等的人来对待，试着通过他们的眼睛来观察这个世界，理解他们的思想与情感。布伯认为“我—你”对话可以与他人“建立关系”，发现对方真正的样貌。布伯说，我们只有通过“真正的对话”，具体实现“我—你”关系的理想，想象他人的现实，才能让自己成为完整的人：

> 在这个时刻，我想象他人的期望、情感、知觉、思维，我想象的不是空洞的东西，而是与他息息相关的现实，亦即，我想这个人实际的生活过程……内在自我的成长，并非像今日某些人所想象的，光靠自己一个人就能做到，它必须仰赖人与人之间的关系才能实现。㊟

我们如何在生活中实践布伯的哲学，好让我们能像辛德勒一样，把他人当成跟自己一样的人来看待，并且与他人建立“我—你”关系？一种做法是通过面对面的交谈，这可以帮助我们打破“我—它”的障碍（我将在接下来的章节进行讨论）。此外，还有三种做法可以启动这个过程。

第一步是想象他人的人性，在日常生活中留意每个人隐藏起来的个性，我们总有仰赖这些人的地方。宗教思想家卡伦·阿姆斯特朗建议我们可以采取佛教提倡的做法，花一天的时间，专注于留意日常生活中与我们密切相关的人：

> 当你早上起床，想想是谁种植、采摘与纺织这些棉花，让你有床单可用，是谁收集、处理与出口这些咖啡豆，让你在早上可以研磨饮用。你想要他们生产这些东西，因此你对他们有责任，特别是当这些人工作的环境极为恶劣之时……当你出门上班时，想想有数千名工人与工程师维持道路、汽车、铁路、飞机、火车与地铁的运行。你可以一整天持续这样的思考。㊟

阿姆斯特朗认为，这种思考方式可以深化自己对全世界人类的关注。它能“帮助你了解自己其实必须仰赖许多素未谋面以及居住在遥远地方的人才能生活”，而这最终将会引导你站在他们的角度采取行动。

第二种做法是从事想象的“角色游戏”。你参加一场会议，见到一名看似毫无感情、铁石心肠的生意人，看到这种人，你也许很自然地

将他视为“它”。我们的游戏是把这个人想象成完全不同的、比较有人性的人，举例来说，他与自己三岁的儿子玩捉迷藏，或者他为了逗老母亲开心而在她面前唱歌。这么想象，也许能稍微改变你对他说话的态度，以及改变你想对他说的话题，在不苟言笑的外表下，他也许跟你想象的人相去不远。同样地，你也许看见绷着脸、无所事事的青少年在街角抽烟，然后你的偏见产生了：你何不想象他也许是受欢迎的青年领袖或有才气的诗人？这种练习类似创作故事的形式，可以给予每个人具体的面孔，抛开既有的刻板印象，为我们开启联结与对话的机会。

我完成大学学业之后，在悉尼从事电话销售，其间我发展出这种角色游戏。我短暂而不成功的事业包括贩卖儿童百科全书、激光打印机碳粉、税务建议与复印机。我恨透了这些工作。业务经理总是到处来回巡视，示意我们“结束”推销，然后痛斥我们未能达到销售标准。大多数人遇到电话销售总是口气不佳，他们不希望对方打电话过来打扰，而我总是遭受严重的言语侮辱。所以现在每当我接到电话销售时，我总会想象对方可能遭遇到我20年前的挑战与困难。他们应该不想每天晚上打电话听见对方的冷言冷语，如果有机会，他们也许会去攻读系统工程学的硕士学位，或去拜访姊姊，看看刚出生的外甥。试着想象话筒另一端的人的生活，可以让我以敬意对待他们，而非粗鲁地挂上电话。为了让无法面对面的彼此能进行沟通，我至少要做到这一点。

最后一种用来想象对方人性的策略，是问自己一些深入的问题，例如我们对别人存有什么假定。通过这种方式加强自我觉察，我们可以找出静静潜伏在内心深处的各种偏见：

- 你认为别人会对你这种人存有什么样的假定？这些假定有多精确？

- 找出三个例子，是你对别人存有假定，但最后证明你的假定是错的。你的错误造成什么结果，这件事为什么值得检讨？
- 你有多少次对别人做出假定？你尤其会对哪一种人做出假定？

为了思考最后一个问题，我们可以试着留意自己一天之中对什么样的人做出了什么样的假定与判断——也许对方是你办公室的安全警卫，或者是你妹妹交的全身刺青的新男友。也许你发现你对自己的工作伙伴也存有假定，你因为对方在开会时总是保持沉默而断定这个人一定很无趣，但可能事后在一次对话中发现这些人的真正观点以及他们默不作声的原因。证明自己的假定错误，是进行同理心教育最快的方法。

了解他人的人性只是培养想象跳跃习惯的第一步，通过想象跳跃，我们才得以进入他人的生活。我们也许可以把他人当成跟自己一样的人，但依然无从得知他人的内在世界，包括他们的希望、恐惧、信仰与野心的详细内容。如果我们希望适当地响应对方的情感与需求，我们就必须提高同理心的精确度。我们必须采取第二个步骤，也就是找出我们与他人共有的部分，以及我们与他人的差异。

找出你跟他人共有的部分，以及你跟他人的差异

亚当·斯密的《道德情操论》或许是第一本谈论同理心技巧的小书。他不止一次强调，我们必须避免以自我为中心，应尽可能适应他人捉摸不定的情感与经验轮廓。

> 旁观者首先必须尽可能让自己置身于他人的处境，受苦的人的任何悲伤痛苦，无论多么微小，都应细细加以体会……我想安慰你

> 的丧子之痛，为了体会你的悲伤，我不能想着如果我有儿子，如果我的儿子不幸死去，拥有这样性格与职业的自己会感受到什么样的痛苦；我应该想的是，如果我是你，我会感受到什么样的痛苦；我不只是要置身于跟你一样的处境，我还要改头换面，具有跟你一样的人格与个性。如此，我将完全为你悲伤，而不是为自己悲伤。因此我完全没有一丝为己的意思。[注]

斯密在这里没有提到的是，我们设身处地为人着想的能力，会因为发现对方跟自己有许多共同点而获得提升，这些共同点可以更容易进入对方的心灵。高同理心人士即使面对的人跟自己迥然不同，也会努力寻找与对方的共同点。我们自身的受苦经验，是进入他人人生的最佳路径。当然，同理心也能在集体快乐中寻得。在20世纪90年代的狂欢派对上，许多人吸食摇头丸，而在舞池里与他人产生共同且愉快的同理心联结（耐人寻味的是，最早制作摇头丸的人原本想把药丸称为同理心，因为它能产生同理心的特质，但因为这个名字不够炫而作罢）。[注]然而不可否认，一些最深刻的同理心形式是建立在共同的痛苦、焦虑与失落经验上。19世纪小说家哈丽雅特·比彻·斯托就是如此。

1811年，斯托生于福音派新教牧师、有知识教养的家庭。她成长于新英格兰，然后搬到辛辛那提西部。她的出身好，住在完好的房子里，而且习惯旁边有黑人仆役侍奉，这是她那个阶级典型的生活方式。[注]

斯托那个时代的重要政治议题是奴隶制度。美国北方有越来越多的人对于盛行于南部各州残忍无人性的奴隶经济（尤其是棉花种植园）感到不满。斯托的几个兄弟都是废奴主义者，然而即使到19世纪40年代，报纸上充斥着奴隶制度的讨论，斯托对于这个问题依然兴味索然，她更关心的是扩大女性受教育范围以及照顾自己的孩子。

1852年，斯托出版了生动感人的《汤姆叔叔的小屋》（*Uncle Tom's Cabin*），成为反奴隶制度的政治作品，斯托也因此成为公众瞩目的焦点。到了1861年南北战争前夕，《汤姆叔叔的小屋》已经创下惊人的销售量，达到400万册。1862年，当她与林肯总统见面时，据说林肯这么对她说："原来你就是那位写书引发战争的小妇人！"

《汤姆叔叔的小屋》是有史以来最多人阅读，影响也最大的小说。今日有许多人嘲弄这本书对于非裔美国人的描述太滥情也太浮夸，但这本书的力量主要表现在它反映了奴隶制度的历史现实：人口贩卖、悲惨的奴役、暴力与流血。奥威尔说它是"好的坏书"，因为它的价值并非来自文学，而在于"它试图严肃地反映真实世界"。

然而这当中存在着一个谜。斯托为什么要写《汤姆叔叔的小屋》？这位有教养的白人女性，她唯一接触的非裔美国人是自己的仆人，而且从未去过南部各州，她何以能写出唤醒全国同理心的作品，让民众设身处地关注受压迫的少数民族?

最重要的原因是孩子。查理生于1848年，他是斯托第6个孩子，也是她最宠爱的孩子。斯托说他是"我的骄傲与快乐"，而她毫不掩饰她对查理的爱远胜于其他的孩子。但在一岁半的时候，查理就因为一场席卷辛辛那提的霍乱疫情而丧命，这场灾难夺走了9 000人的生命。斯托哀恸逾恒。丧子之痛折磨、纠缠着她。她无法忘记孩子痛苦地在她面前死去，而她只能无助地看着孩子，无法纾解他的痛苦。



斯托夫人的儿子查理，1849年死于霍乱。

然而，查理的死却让斯托投入了废奴运动，写下了《汤姆叔叔的小屋》。这件事打破了藩篱，让斯托产生了同理心，她终于了解黑奴妇女面对自己的孩子要遭到贩卖以及自己要与孩子分离的痛苦，而这样的事在当时的奴隶州可说是常态。斯托写道："当我徘徊在他临终的床边，在他的墓旁，我才了解可怜的奴隶母亲面对儿女分离时内心那锥心刺骨的痛。"在日记里，她写道："我写下我所做的，因为身为女人，身为母亲，我对于我所看到的悲伤与不义感到痛心疾首。"注

爱子的死令斯托极为痛苦，但也开启了她的同理心，因此毫不意外地，在她的小说里，母子分离始终是最重要的主题。正因斯托的痛苦经验，才使她能打破身份阶级的障碍，感受到其他与她全然不同的人的痛苦，从而使她全力投入反奴隶制度的工作。

如果我们反思自己的人生，我们每个人都曾有过极度痛苦与悲伤的时刻，而这一点正是我们跨越社会隔阂与创造同理心纽带的契机。我们可以安慰一名甫遭丧母之痛的朋友，因为我们自己也曾遭到相同的创伤。我们可以设身处地了解那些失业者遭到否定与缺乏自信的感受，如果这件事也曾发生在我们身上的话。

这些经验使我们产生同理心，也因此使我们有能力实践人类历史上最著名的道德公理：“你们想要别人怎样对待你们，就要怎样对待别人。”在轴心时代（前800—前300年），世界主要的精神传统，包括佛教、儒家与犹太教，都发展出自己的黄金律。而在印度教经典《摩诃婆罗多》与基督教核心思想中，也不乏黄金律的内容。

黄金律经常被说成是“同理心原则”[注]，但真是如此吗？当我们的情感生活与经验跟他人相符时，尤其是痛苦的经验，黄金律可以运作得很好，但是如果我们的经验、文化与世界观跟他人格格不入时，那会是什么状况？此时光用黄金律是不够的，因为我们很可能选择适合我们的方式来对待他人，但这些做法不一定符合他们的观点。我们必须超越黄金律，进而来到所谓的白金律：“别人希望你怎样对待他们，你就怎样对待他们。”[注]

为什么照着对方的期望（而非你的期望）来对待他们如此重要，身兼学者与记者的罗伯特·赖特对此做出如下解释：

> 世界上最大的问题，就是人或团体无法从其他人或其他团体的角度看事情，亦即，无法设身处地为人着想。我说的不是分享他人情感的同理心，例如感受他人的痛苦。我说的是能理解与认同他人

> 的观点。所以，对美国人来说，这也许意味着你要想象自己住在一个被美军占领或被美国无人机攻击的国家，你的假定也许因此跟许多美国人迥然不同，那些美国人可能认为部署军队是善意的，能带来更多好处。你甚至可能内心充满憎恨，你会开始厌恶美国。注

赖特的反思是一个提醒，那些被征服民族的观点，长久以来一直遭到统治者的忽视。举例来说，20世纪80年代初，我在澳大利亚读高中，历史课教导我们英国在18世纪末温和地“殖民”澳大利亚。但澳大利亚的原住民却把相同的事件说成是“侵略”，而这个词从未在我的高中课本出现。直到近年，非原住民的澳大利亚人才开始从原住民的角度看待1788年第一舰队的到来，这种同理心想象的扩大，出现得相当晚。注

我们无法假定其他人拥有与我们相同的道德规章、喜好，以及诠释世界的方式。这是为什么高同理心人士不会只是试图寻找自己与他人的共同点，相反地，他们还会主动理解自己与他人的差异。这种为了确保同理心的精确而进行的双重步骤，正是向他人的心灵进行想象跳跃的核心。因此，谈到依据他人的想法来行动，以及发挥精确的同理心时，我们要做的不只是运用黄金律，更要辅以白金律。

白金律需要的想象力，比黄金律更具挑战性，因为我们必须避免将自己的经验与观点投射在他人身上。然而，无论是白金律还是黄金律，两者都是值得实践的原则，重点是我们要学习在不同的条件下，实践不同的原则。最简单的做法是进行一个月的实验，每当你发挥同理心时，你便记录下来，你每一次所根据的原则是白金律还是黄金律。也许有一天，你可能会打电话给年迈的母亲，因为你觉得她可能会寂寞，而且你也希望当自己遇到同样状况时有人能打电话给你（黄金律）。注也许在另一天，你在朋友的阳台上能忍住不抽烟，因为你知道她不喜欢屋子沾到烟味，尽管你自己不介意（白金律）。

一个月过去了，你应该已经养成两种想象跳跃的习惯，你能想象自己与他人共有的部分，也能理解自己与他人的差异。你应该感到自豪，因为你已经建立起黄金与白金的同理心回路，成为一个具有同理心的人。

对敌人投以同理心

甘地或许是现代史上最具有同理心的人，他曾说："我的人生就是我想要传达的信息。"甘地的一生传达了何种信息，使我们懂得设身处地为人着想？甘地的同理心本能最早出现在他热情照顾的人群上面，那是在他24岁才搬到南非担任律师没多久的事。1899年，波尔战争爆发，甘地号召上千名印度人组成志愿救护团协助英军，他们有时甚至要走上20英里[注]的路到前线把伤兵抬回来。当祖鲁人在纳塔尔发动暴乱时，英军医护人员拒绝照料那些受伤的祖鲁人，但甘地依然予以救护。对他来说，救治伤员不应区别敌我。

他的同理心进一步发挥是在1915年他返回印度之后。而他的第一件事就是脱掉律师袍与浆过的硬衣领，换上缠腰布，这是印度穷人的传统装束。两年后，甘地在艾哈迈达巴德附近建立了萨巴尔马蒂修行所，他打算"过着最贫穷的人的生活"，以此建立连带感与同理心的理解。甘地在此期间也发表政治演说，发起印度独立运动脱离英国。他与妻子还有追随者一直过着自给自足的农民的生活，只吃最简单的食物，住在简陋的屋子里，粮食全是自己种的，就连身上穿的衣服也是自己织的。在修行地，甘地废除了种姓制度，因此就连他也必须亲自清扫厕所，而这些工作原本都是贱民做的。甘地不是没有缺点，举例来说，他极端顽固。但无疑，他的同理心能超越一切的障碍。[注]

甘地决心过最贫困的印度人过的日子，他的行为在许多人眼中并不构成威胁，他们只是把他当成怪人而已。甘地比较具争议性的，是他始终坚持对政治敌人投以同理心——试着通过敌人的观点来看世界，了解他们的价值、动机、渴望与痛苦。他认为，这是建立和平与宽容的文化不可或缺的做法。而随着1947年独立的时刻即将到来，印度教徒与穆斯林的关系也越来越紧张，甘地的想法在此时也就显得格外重要。许多穆斯林想独立建国，但甘地不希望国家分裂，他坚持建立一个大一统的印度。身为虔诚的印度教徒，甘地呼吁民众能发挥同胞之爱与相互理解的精神："我是穆斯林！也是印度教徒、基督徒与犹太人。"甘地的话显示他坚信必须对敌人投以同理心，他们不是真正的敌人，他们只是跟我们不同，但他们的生命与价值跟我们同样重要，也同样珍贵。

印度教徒与穆斯林在分裂过程中引发了暴力，造成50万人死亡，充分显示对敌人投以同理心的道德呼吁在动乱时期有多么重要。因此，我们能说甘地太理想化吗？或者，甘地应该承认人性的黑暗面吗？因为他所珍视的同理心最终还是不敌人性邪恶的一面。

我认为甘地是对的，我们应该对我们的敌人投以同理心。事实上，我认为对敌人投以同理心乃是对他人的心灵进行想象跳跃的第三步，也是不可或缺的一步。我们应该试着将我们的同理心扩展到一般对象之外，一般对象指穷人与被边缘化的人、无法发声的人与毫无权力之人，我们应该大胆地将我们的同理心投注在这些人身上。在充满暴力冲突的地区，无论是巴勒斯坦、叙利亚还是苏丹，要实现长期的和平，光靠领袖间订立政治协议是不够的，还需要让民众在日常生活中建立起同理心，如此才有可能让敌对双方和谐共存。我们的个人生活也是一样：对"敌人"投以同理心，可以产生修复与化解僵局的效果，使人与人之间的关系不再冰冷对立。发挥同理心也有助于化解与上司的敌对关系，让你与多年不再交谈的兄弟姊妹和解，或者是缓解你与邻居之间长久存在的紧张关系。这种做法正是《仁爱宪章》所提

倡的。《仁爱宪章》是在2009年由6个宗教团体代表（犹太教、基督教、伊斯兰教、印度教、佛教与儒家）共同拟定，希望每个人都能“培养同理心，努力去了解其他人的想法，包括你的敌人”。[注]我们每个人可以问自己这个问题：谁是我的三大“敌人”？我要如何运用同理心来化解彼此的隔阂？

对某些人来说，对敌人投以同理心，如对让你过得生不如死的经理投以同理心，那简直是痴人说梦。“该有同理心的应该是对方吧，怎么会是我？而且何必那么费工夫？反正他是不会改的！”照佛教的说法，这么做的理由在于，借由努力理解对方的感受，可以让我们的人生更富同理心也更容易愉快满足。一行禅师说了一个故事：他曾经收到一封信，里面提到一名难民女孩搭乘小艇越过暹罗湾，但过程中遭到一名泰国海盗强奸。她才只有12岁，于是她跳海自杀。一行禅师说，虽然我们当下很想拿枪杀死这名海盗，但我们必须站在他的立场设想，如果我们跟他一样成长在同一个环境，我们很有可能犯下跟他相同的恶行。[注]

我想，这个例子太难理解了：要对这名海盗投以同理心，实在令人有些不舒服。另一名佛教思想家斯蒂芬·巴彻勒建议我们可以通过渐进的同理心冥想，先想象自己过着朋友的人生，然后是敌人，然后是陌生人，最后我们再鼓起勇气投入极致的同理心：

> 先从朋友开始。想象你的朋友是个新生儿，身上都是血水。再慢慢想象他学步的样子，他能够走路，他成为青少年、年轻的成人，然后你们第一次认识。试着想象你们认识之前他有什么希望与理想。想象他珍视自己的想法与情感，不轻易让人察知，正如你自己不轻易让人察觉一样。然后望向将来，看着他变老，生病，死亡……接下来同样的方式用在敌人与陌生人身上，直到这三个人在你面前全无差别：生时平等，死亦相同。[注]

以我自己的经验来说，尝试对敌人投以同理心确实极具挑战性，但最终能获得很大的收获。举例来说，我在20世纪90年代末到危地马拉进行研究，并且撰写博士论文。[注]我决定研究该国的寡头政权，30多个欧洲裔家族支配了该国政坛，并且使该国民不聊生。这些大家族拥有众多的咖啡与甘蔗园、银行与大企业。他们过着奢华的生活，搭乘私人直升机来往各地，到迈阿密购物。反观绝大多数的民众，其中60%是原住民玛雅人，他们过着极度贫困的生活。寡头政权也与军方合作，在该国近来结束的内战中，军方杀死了约20万名平民，其中绝大多数是玛雅人，军方这种大量屠杀的行为旨在根除左派游击队。

我开始从事研究时，当然无法对寡头政权统治者产生同理心。我非常瞧不起他们。对我来说，这些无耻的统治精英必须为这些可怕的罪行负责，例如在内战期间资助军事部队暗杀工会分子、农民领袖与新闻记者。然而我想，如果危地马拉要成为较平等与较不暴力的社会，那么与寡头政权统治者对话，了解他们的心理，了解他们为什么这么做，就显得十分重要。他们对贫困、内战与原住民的土地权有何看法？我认为，如果不了解寡头政权统治者的世界观，就不可能想出有效的策略来削弱他们的权力。

我一开始采访他们，便立即感受到他们对原住民的种族歧视。一名妇女告诉我一则有关“身材矮小、皮肤黝黑、外表丑陋、长着一对贼眼的印第安人”的故事。另一个人则抱怨种植园里玛雅工人的“无知”与“不思进取”。他们不断地把玛雅人描述成落后、欺诈、卑劣、愚蠢与懒惰的民族。我听到这样的言论，很想起身反驳，但我克制这种情绪，并且试着站在寡头政权统治者的立场去想。他们会有种族主义心态并不令人意外：他们绝大多数都是在人数很少、与外界隔离的精英小区里长大的，因此有这种想法非常正常，他们这种生活方式已持续了数世纪之久。虽然我了解他们的立场，但我无法像甘地一样发挥强大的同理心，做到宽容与相互理解，我依然对他们的想法感到作呕。

这种状况产生了一个问题，我称之为“同理心的异议”：你如何能对一个跟你的观点南辕北辙的人产生同理心？这是我们每天都会遇到的难题。你也许受邀到朋友家里吃饭，但席中有人开了个反犹太人的玩笑。你是否应该明确告诉对方，这个笑话冒犯了你？或者，你应该发挥同理心，试图从这个说错笑话的人的眼睛看世界，以便了解他的心态？

我认为答案两者皆是。说到这里，我们不得不提及同理心有个经常遭到误解的地方。无论一个人的政治立场、宗教信仰或道德观点为何，我们投以同理心并不表示我们不做道德判断。你可以了解一个人的世界观，但这并不表示你要对他们的信念或原则照单全收。我无法原谅寡头政权统治者的种族主义，但我越知道他们的世界有多封闭——他们生活中能接触到的玛雅人只有女仆与司机，我就越了解他们。

经过一段时间之后，我对寡头政权统治者不再那么无知，而我对他们也渐渐产生了同理心。每经过一次采访，他们就变得更具个性、更具人性，仅用“剥削者”或“统治阶级”已无法充分形容他们。有一回，当我听到他们的孩子在内战时期遭到游击队员或暴动的民兵绑架甚至撕票时，我的偏见也开始动摇。我记得一名贵族妇女在她封闭的宫殿式庄园里对我啜泣，说起她的儿子被绑架的事。我对于这样的信息完全没有防备：我从来没有想到内战对于危地马拉大家族也有这么严重的影响，甚至造成他们个人的创伤。虽然他们遭遇的暴力绝对远不如玛雅人，但他们确实也在这个过程中遭受痛苦，这一点毫无疑问。那时我突然领悟到，危地马拉并非我所想象的截然二分：富有的寡头政权与赤贫的民众都在追寻一件简单的事，那就是个人身家性命的安全。换言之，这是危地马拉在内战后赖以统一与重建的共同点。

如果我不愿意跟寡头政权统治者对话，聆听他们的故事，并且对于这些我视为敌人的人投以同理心，我想我不可能为危地马拉想出这

样的政治可能性。当然，我绝非寡头政权统治者的说客，我依然认为他们的经济与政治权力必须加以削弱。但我现在确实对他们有更进一步的了解，也更能判断他们的动机与行动。我因此有充分的理由走进竞技场，对我们的敌人投以同理心：虽然冲突与紧张仍未完全消除，但我们已比过去所知更多，我们不会妄下定论，而且我们也比过去更了解他人，更了解自己。

成为蝙蝠是什么感觉

20世纪70年代，哲学家托马斯·内格尔写了一篇经典文章，题为《成为蝙蝠是什么感觉》。他认为，“我们的经验为想象提供了基本素材，因此我们的想象是受限制的”。我们无法想象蝙蝠一整天倒吊在阁楼上是什么感觉，也无法得知手臂上长了蹼是什么感受。我们只能想象“假装自己成为蝙蝠是什么感觉”，但我们不可能了解“蝙蝠身为蝙蝠是什么感觉”。[注]内格尔的意思是说，我们也许可以努力理解他人在想什么，但我们无论如何都无法进入他人的心灵。我们不可能跳出主观性的限制。

我不同意上述观点。通过以下三个步骤，我们可以了解“他人”的人性：首先是寻找我们与他人的共同点，其次是留意我们与他人的不同点，最后则是对敌人发挥同理心。能做到这三个步骤，我们就有可能捕捉到其他人的情感、信仰、价值与经验。人类彼此之间的差异并没有大到让人无法进入——可以进入，但也许无法完全进入——他人的人生，或无法克服同理心的障碍。斯托夫人的孩子并未遭白人人口贩子偷窃，但她的丧子之痛无疑使她能洞彻这样的苦痛。甘地不是贱民，但长年的农民生活与亲手洗涤便器的经历，使他更能贴近贱民的现实生活。辛德勒或许不了解身为一名受迫害的犹太人在贫民窟生活是什么感觉，但他还是感受到他的工人与他共同的人性。有些人的人

生确实难以理解，就像难以理解蝙蝠一样。我发现我很难理解危地马拉萨满的世界观，对卢旺达濒死的幼童、洛克菲勒的女继承人也很难感同身受，但这无法阻止我尝试想象他们的内在心灵。即使无法完全成功，我也会因为自己的尝试而产生变化，我个人的同理心赤字也会因此减少。

到目前为止，我们进展了多少？我们大脑里的同理心开关应该已经打开了，而我们的心灵也已经做好了想象跳跃到他人世界的准备。下一步就是释放我们的同理心潜力：先做一点柔软体操，好进行经验同理心的极限运动。

---

1. 1英里=1.609 344千米。——编者注
2. Quoted in Phillips and Taylor (2009, 97).
3. Clark 1997, 34 –5.
4. http://www.theaustralian.com.au/news/features/our-better-selves/story- e6frg8h6-1226535324061.
5. http://www.romankrznaric.com/outrospection/2010/09/12/609.
6. Gladwell 2005, 61–66, 84–6.
7. http://www.sbs.com.au/news/article/1761364/Analysis-Illegals-and-the- erosion-of-empathy.
8. Arendt 1994, 135.
9. Blass 2004, 102–3.
10. Burger 2009.
11. Blass 2004, 87–9, 96–9, 108–111, 124, 307–9; Blass 1999, 967.
12. Blass 2004, 103.
13. http://www.youtube.com/watch?v=onsIdBanynY; Slote 2007, 22.
14. Smith 1976, 233–234.
15. http://www.romankrznaric.com/outrospection / 2010 /05 /14 /475.
16. http://www.guardian.co.uk/science/2013/jan/04/barack-obama-empathy- deficit. See also Bloom (2013) and Prinz (2011).

17. Moyn 2006, 400–401.

18. Sontag 1979, 20.

19. Cohen 2001, 1.

20. Levinas 2006.

21. Keneally 1994, 35–7, 52, 139–147, 189–190, 220, 277, 318, 339, 355, 372, 423; Keneally 2008, 17, 23, 25, 46, 118, 125, 153, 191.

22. Keneally 2008, 152.

23. Oliner and Oliner 1992; Monroe 2004; Fogelman 1994.

24. http://www.michaeldvd.com.au/Articles/WhoIsOskarSchindle r/WhoIsOskarSchindler.html.

25. Batson 2011, 178–9.

26. Buber 1965, 70–71.

27. Armstrong 2011, 139.

28. Smith 1976, 66, 502.

29. Eisner 1994, 6, 33.

30. Hedrick 1994, 110.

31. Hedrick 1994, 193, 201, 237.

32. Armstrong 2007, xiv, 390.

33. Fletcher 1966, 117.

34. http://www.theatlantic.com/international/archive/2013/01/signing-off/ 266925/.

35. Reynolds 1995; Said 2003.

36. Armstrong 2011, 103–4.

37. Gandhi 1984.

38. Armstrong 2011, 5.

39. Hanh 1987, 62.

40. Batchelor 1997, 85–6.

41. Krznaric 2003; Krznaric 2010a.

42. Nagel 1991, 169.

习惯3：
探索与实践同理心

成为丹尼尔·戴–刘易斯

在拍摄《我的左脚》（*My Left Foot*）期间，饰演爱尔兰艺术家与作家克里斯蒂·布朗的丹尼尔·戴–刘易斯为了表现主角脑性麻痹的症状，几乎都坐在轮椅上，哪怕是在休息时间，他也拒绝起身。他不仅坐着轮椅来回各个拍摄场景，还要求大家必须叫他克里斯蒂，并且在用餐时间负责喂他。为了拍摄这部电影，戴–刘易斯还练习用左脚作画，正如他在拍摄《最后的莫希干人》（*The Last of Mohicans*）时为了饰演边疆居民而学习使用18世纪工具狩猎与制作陷阱一样。此外，在拍摄《以父之名》（*In the Name of the Father*）时，戴–刘易斯为了一个屈打成招的场景，足足三天三夜不睡觉，以感受当事人遭受的折磨，他还雇用一名警察来讯问自己。在拍摄《杰克和罗斯的情歌》（*The Ballad of Jack and Rose*）时，他刻意与妻子分居，好让自己感受濒死男子的孤寂。在拍摄《林肯传》（*Lincoln*）时，即使不是在演出状态，他也维持高亢的肯塔基腔，而且要求片场的人看到他都要叫他总统先生。

戴–刘易斯是“方法演技”的著名奉行者。这种表演方式由苏联剧场导演康斯坦丁·斯坦尼斯拉夫斯基所创，于20世纪30年代闻名于世。导演认为，成功的表演者必须让自己完全投入主角的性格与精神之中。想完全体现角色，不只是外观动作，还包括精神气韵，“因为那才是努力的重点，才是探索的目标。喝茶、微笑，并不如探索那么吸引人”。

戴–刘易斯的目标不只是洞悉他饰演的角色，好让他能真实地传达角色的精神，他的目标还在于探索自己。戴–刘易斯说："我对于跟我的生活相差极远的角色一向很有兴趣，那些角色的奥秘令我心向往之。用非主流的话来说，我选择用别人的人生来探索自己的人生。"(注)

方法演技体现了许多高同理心人士拥有的一项习惯：他们愿意投入体验同理心的极限运动。与戴–刘易斯一样，他们认为理解他人的最好方式就是直接体验他们的生活，让这些经验蚀刻在他们的皮肤与心灵上。这个过程不会造成人格的合并，完全磨灭自我的认同，而这个状态既不可能发生，也没有人希望它发生。应该说，它是超越自身经验、信仰与情感的限制来进行思考。男人饰演女人，富人饰演穷人，年轻人饰演老年人，这种状况相当常见。一个具有同理心的人要像最优秀的演员一样敏感、多变，而且拥有想象力。

经验学习也许是要求最多的一种培养同理心的方法，它远比交谈或看场电影要来得困难，却可能产生最丰厚的收获。从事经验学习有几种方式，每一种都颇具挑战。在范围的一端是身体的"融入"，就像戴–刘易斯为了饰演布朗而坐在轮椅上好几个月。另一种选择是"探索"，我们要像人类学者一样外出探索与仔细观察与我们不同的人生与文化，进行一场同理心的旅行。最后一种形式是"合作"，在充满考验或创伤的环境下，与他人一起工作，使我们与他人达成同理心的结合：这种状况与其说是设身处地，不如说是同舟共济。在这段经验旅程中，我们的伙伴包括了首开先河的卧底采访记者、胸怀抱负的阿根廷医生，以及你当地的合唱团成员。

融入：成为一名隐秘同理心者

我们如何学习？我们的教育体系倾向于通过二手的文字与影像来学习。但是，西方文化有500多年的时间承认最有效的学习来自实际经验。达·芬奇描述自己是“经验的门徒”。他的解剖学知识不是来自阅读医学典籍，而是来自解剖尸体。18世纪，卢梭认为：“真正的教育不是由原理构成，而是实践。我们从出生那一刻开始，就不断地自己教育自己。”20世纪的哲学家杜威相信：“所有真实的教育是通过经验达成的。”注

想学习关于自己与其他人的知识，通过经验无疑是最好的做法。在同理心的历史上，最早了解经验的重要性的是阿西西的圣方济各。13世纪初，在造访罗马圣彼得大教堂后，圣方济各对于教会积聚财富感到不齿，于是他与教堂门口的乞丐更换衣物，就这样衣衫褴褛地乞讨了一整天。守贫因此成为圣方济各日后创立兄弟会的特征。

到了现代，圣方济各在罗马进行的实验受到卧底记者与作家仿效，他们隐藏自己的真实身份，尝试在社会底层生活：待在贫民窟，在低薪工厂上班，在街头讨生活。这种采访又叫“角色报道”（role reporting），而这种同理心融入的方式源自19世纪晚期，多数支持这种做法的人是为了揭露社会不公、不平等与剥削。与此同时，采取这种做法的人通常是受过高等教育的中产阶级，他们希望面对自己的特权与偏见，于是潜入与自己迥然不同（至少外表看来是如此）的阶层生活。注

接下来，我将依照年代顺序介绍4位最重要与最具原创性的隐秘采访者，希望这些高同理心人士的故事能激励大家亲自尝试经验融入的做法。

首先是英国社会改革家比阿特丽斯·韦伯。1858年，韦伯出生于一个成功的商人与政治人物家庭。韦伯几乎是自学出身，她早年的观念受到社会达尔文主义者斯宾塞的影响，倾向于维多利亚式的自助与个

人主义哲学，并且把贫困视为个人的性格失败与道德瑕疵。韦伯的观念在她所属的上层中产阶级相当流行。

19世纪80年代晚期，韦伯的想法出现根本的变化，事情开始于她协助英国知名慈善家查理·布思在伦敦贫民窟进行的贫困社会调查。韦伯开始调查码头工人的生活状况，虽然找不到什么工作机会，她还是勉强在码头找了份工作。韦伯进入男性工人的俱乐部，跟工人们混在一起。韦伯是个烟枪，这对当时的女性来说相当罕见，却让她成功融入这群工人。1887年，她获得一次特别的经验，使她的想法出现转变，她当时穿着脏裙与无纽扣的靴子到东区的纺织血汗工厂应征女纺织工。在吃了好几次闭门羹后，终于有家犹太人经营的小纺织厂愿意雇用她。她与三十几名妇女和女孩挤在一个小房间里，每12小时换一次班。韦伯的速度显然跟不上其他人，而且经常出错。

韦伯只待了4天，但她将这段体验的描述投稿到杂志上，题为《女工日记》，引发回响。体面的资产阶级社会成员拥有第一手的贫困生活经验，可谓闻所未闻，而且这还是一名女性的亲身体验。韦伯描述遭剥削的薪资水平与工作的劳苦："我的手指极为酸痛，我的背痛得快断了。"此外，她也做出了父权思想的评论，批评其他女工的行为不检，说她们"乱搞男女关系"，而且"还对这种淫乱的生活乐在其中"。结果，1888年5月，韦伯被传唤到上议院特别委员会针对血汗工厂一事作证。

实际的贫困经验也使韦伯反思自己的政治信念。韦伯在自传里写道："我对大城市的长期贫困做了调查，因此对工人的生活状况有了更深刻的认识。"她现在可以站在工人的角度来看问题，从工人的观点来看，工业革命是一场"巨大而残酷的实验"，而且"被证明是一场灾难性的失败"。韦伯转而反对个人主义的自助意识形态，表达了对资本主义与"逐利企业"的"伦理反感"，并且宣称自己是社会主义者。之后，韦伯把自己的人生全奉献在推动工厂环境的改善与支持合作社及工会运

动上，并成为社会主义“费边社”的领导人物（她的丈夫悉尼·韦伯也是其中之一）。随后，韦伯夫妇共同创办了《新政治家》（*New Statesman*）杂志与伦敦政治经济学院。对于一名前伦敦“名媛淑女”来说，这的确是不寻常的遗产。(注)

自从韦伯到东区血汗工厂担任纺织工后，此地便吸引了许多具有同理心的人士前来隐秘采访。1902年，美国冒险家杰克·伦敦在东区当了8个星期的岸上水手，他把这件事写在《深渊居民》（*People of the Abyss*）里。然而，最著名的探索者首推乔治·奥威尔。在特权阶级教育（包括伊顿公学）中长大的奥威尔曾说，这个特权经验使他成为“一个讨人厌的小势利鬼”。之后，他便到缅甸担任殖民地警察。在国外，他对于自己成为帝国主义的象征感到作呕，因此1927年回到英国后，他便决心挖掘国内穷人的生活境况。他写道：“我想将自己隐没在被压迫者中，我要成为其中一员，为他们发声，对抗残暴的统治者。”奥威尔不想像布鲁姆斯伯里团体的知识分子一样，从旁观者的角度来批判贫穷，他要亲自体验贫穷。于是他决定成为伦敦东部街头的游民，脱掉西装，换上肮脏的工作服，仅靠面包与人造奶油维生，晚上与流浪汉、乞丐与失业工人窝在到处都是虫子的廉价旅社里。

奥威尔的态度比韦伯坚决：他不只是待几天，而是长达数年的时间，他从事数次隐秘采访，有时会隐姓埋名数星期。他从不在口袋偷偷预备几张钞票，也不会在情急之下跑到萨福克他父母舒适的住宅求援。奥威尔一直提醒自己假扮游民只是暂时的，对他而言，这是一种选择，而非必然，因此他永远无法碰触到真正的苦涩与沮丧，也不可能理解生命中无可遁逃的艰困。不过，这仍可让奥威尔学习到许多生活的重大课题。他在《巴黎伦敦落魄记》（*Down and Out in Paris and London*）的末尾写道：

> 我再也不认为所有的游民都是喝醉酒的无赖，也不期盼我施舍时乞丐会感激我，看到无业的人整天瘫软无力，我也不感到惊

呀……当然，我不是说绝大多数游民都是理想的人物；我只是说，他们也是普通人。注

奥威尔的卧底采访不仅挑战了他原有的偏见与假定，也让他获得新的友谊，使他对陌生人充满好奇，而他也搜集了绝佳的文学材料，为他的作家生涯提供养料。换言之，同理心的好处不仅是伦理的，也是个人的。

绝大多数隐秘探访产生的同理心，就像奥威尔一样，是跨越阶级界线的。而约翰·格里芬决定做点更不寻常的事：跨越种族的隔阂。约翰·格里芬1920年生于得克萨斯州，他是个不凡的人物。第二次世界大战时，他加入法国地下组织，协助将犹太儿童从德国偷渡到英国。1945年，炸弹爆炸使他双目失明，但他还是努力写下畅销小说，10年后，他居然奇迹般地重见光明。格里芬因为眼盲而受到歧视，加上他曾目睹纳粹的反犹主义，因此他对美国中南部的种族隔离深有体会，决心将种族歧视的不公不义公之于世。格里芬写道："黑人告诉我，要让白人理解黑人的现实，唯一的方法就是让白人一觉起来发现自己成了黑皮肤。"于是他真的这么做。1959年11月，他用药物方法将自己的皮肤染黑成非裔美国人，然后花了6个星期在路易斯安那州、密西西比州、佐治亚州与南卡罗来纳州游历与打零工。

一开始，格里芬在新奥尔良做擦鞋工，他很快就遭受了白人顾客的非人待遇，他们显然没认出格里芬是白人。他回忆说："他们付钱时，好像把我当成石头或柱子一样，根本没正眼瞧过我。"格里芬每天都感受到自己的尊严遭到践踏，种族隔离使他必须走好几英里的路才能找到黑人用的厕所或黑人可以坐下来喝咖啡的地方。他不仅遭到言语辱骂与暴力威胁，当他走过白人身边时，往往会感受到"仇视的眼神"：

> 不到几个小时我就发现，大家不是以我的人格而是以我的肤色来判断我。他们不把我或其他黑人当人看，因为他们早已被刻板印象蒙蔽。他们认为我们跟他们根本“不同”：我们没有责任感；我们的性道德观跟他们不同；我们的智力受限；我们生来有韵律感；我们慵懒且随遇而安；我们喜欢西瓜与炸鸡。

格里芬将他的经验写成一系列的文章，刊载在黑人月刊《墨色》（*Sepia*）上，而且也写了一本书《假如我是“黑人”》（*Black Like Me*）。今日，我们也许会认为白人没有必要为非裔美国人发言，不仅更反映出地位落差，也让人感到违反伦理——为黑人发声的应该是黑人，这是天经地义的事。但在当时，美国白人鲜少聆听黑人反对种族隔离的声音，因此《墨色》才同意刊出格里芬的作品。这是个明智的决定：格里芬的揭露获得强烈的回响。他的种族平等主张获得了媒体的注意，而他也成为重要的民权运动发言人，与马丁·路德·金一起在美国各地校园演说。然而这么做是有代价的。格里芬与家人收到极端种族主义者的死亡威胁，因此被迫离开美国。一年后，他们返回美国，但三K党还是不放过格里芬，他们用链子将格里芬痛打一顿，然后将他遗弃在密西西比州无人经过的道路上任其自生自灭。他很幸运地生还了，而且决心继续他的政治运动。

今日，《假如我是“黑人”》仍是美国大学与高中学生必读的作品。它传递了格里芬想表达的同理心价值：“唯有我们完全站在他人的角度，体会自己在那样的状况下会如何反应，我们才能了解歧视的不公不义，以及各种偏见造成的泯灭人性的悲剧。”[注]

如果同理心融入的极限运动有名次之分，那么首奖或许该颁给德国的调查记者京特·瓦尔拉夫。1983年3月，他在报纸上登了广告：“外国人，身体强壮，工作种类不拘，重体力劳动或肮脏工作均可，任何薪资均可议。有意者请致电358458。”瓦尔拉夫想揭露在联邦德国工作的数十万土耳其劳工辛苦、低薪与不合法的劳动环境，于是他决定将

自己变成土耳其劳工。他过去也曾进行过卧底采访，到过化学工厂，还曾假扮酒鬼进了疗养院，但这次是他最大胆的尝试。这一次不只是几天而已，他隐姓埋名了两年之久。

戴上黑色隐形眼镜、黑色假发与说着一口“外国腔的破德语”，瓦尔拉夫从事一连串辛苦的移民工作。他曾经清理屎尿淹到脚踝的建筑工地厕所，也曾在没戴防尘面具下连续好几个小时铲运焦煤，以及在充满有毒气体的钢铁厂里工作。不仅所处工作环境恶劣，他还要忍受来自联邦德国老板与员工的种族歧视笑话与冷嘲热讽。他也曾在麦当劳打工与参加各种医疗实验，结果导致他的牙龈流血。有时他会主动出击，例如他会到天主教教堂，看看对方愿不愿意为土耳其人施洗（尽管他表现出对《圣经》的熟悉，教士还是将他拒于门外）。逐渐地，他的角色阿里内化成他的一部分。瓦尔拉夫在他的作品《我在最底层的日子》（*Lowest of the Low*）中写道：“我越来越认同阿里。晚上，就算我说梦话，说的也是破德语。忍受这一切需要很大的力量，但我只需要忍受一段时间，我的外国同事却要忍耐一辈子。”



20世纪80年代初，瓦尔拉夫在持续两年的同理心实验中假扮土耳其移民。图为他正在联邦德国的一家公司清理马桶。

瓦尔拉夫在离开最后一份工作时说道：“我们当中已经渐渐有了种族隔离的形貌，它就发生在这里，在我们的‘民主体制’里。我体验到的工作状况，跟历史书上描述的19世纪没什么两样。这些工作肮脏、繁重，足以耗损你最后仅存的气力；更糟的是，我必须忍受屈辱与轻视。”瓦尔拉夫的作品引起了爆炸性反响。它的销量达200万本，被翻译成30种文字，使政府对雇用非法劳工的公司进行刑事调查，同时也让联邦德国好几个邦开始改善契约劳工的工作环境。瓦尔拉夫把版税捐出来成立基金会，作为协助移民劳工的机构。对瓦尔拉夫来说，卧底采访的经验固然让他成为欧洲知名的调查记者，但焦煤工厂的工作让他好几个月口水都是黑的，而且罹患长期的支气管炎。(注)

由于韦伯、奥威尔、格里芬与瓦尔拉夫的努力，使得经验同理心成为揭露社会不平等的既有手段。近来，英国的波莉·汤因比与美国的

芭芭拉·艾伦瑞克两位记者也借由亲身投入底层工作，揭露在低薪经济中民众努力存活的境况。不可否认，他们的隐秘采访只是暂时的，最后终究能回到原本舒适的生活之中。但他们毕竟坚守了以经验为基础的原则，而非仰赖传闻或书本，他们付出了更多的承诺与牺牲，而不只是像观光客一样待在开着冷气的巴士里浮光掠影地观看发展中国家的贫民窟，以为这么做就叫“下乡”。

谈到我们自己的生活，很少有人愿意像瓦尔拉夫一样在钢铁厂工作几个月，好扩展自己的同理心。我们很可能选择一条与我们的生活差别没那么大（但依然具有挑战性）的方式去做。你可以参与由流浪者关爱慈善团体组织的基金募集活动，尝试露宿街头一晚，或者跟其他数十万人一样参与乐施会的活动，例如“生活在贫穷线下”，你要连续5天每天只靠一英镑过日子，全世界可是有14亿人生活在这条线以下。

有些人倾向于自助式融入。如果你已习惯中产阶级的生活方式，你可以尝试体验一下靠领取最低薪资或失业补助生活的日子。这是曾在硅谷工作的投资银行家图沙尔·瓦希什特以及麻省理工学院工程学毕业生马修·切里安的做法。2012年，他们回到故乡印度，并且尝试在几个星期里每天只靠全国平均薪资过活，也就是一天100卢比（两美元）。切里安向我坦承，他们在班加罗尔过着贫苦的生活，其实是有点儿作态，毕竟他们只是“暂时的过客”。尽管如此，他觉得自己还是学到很多，例如在没有充足饮食的状况下，身体与心灵都很容易感到疲乏。切里安也说，他们发现“同理心是民主的重要条件”。设身处地为人着想非常重要，少了这个条件，“少数群体的权利永远不会受到重视”。(注)

如果这种“财富对调”实验不合你的口味，那么你可以尝试“神的对调”。如果你虔信某个宗教，你可以尝试花一个月的时间参加别的宗教信仰的仪式，包括与人文主义者聚会。这种做法如同曼德拉一样，当

他被囚禁在罗本岛时，尽管他自己信奉的是卫理公会，但他还是参加每个宗教的仪式。[注]你也可以跟你的穆斯林邻居一起守斋戒月，或者与你的基督徒邻居一起过四旬节。接下来，你可以尝试“工作对调”，你可以跟工作与你完全不同的朋友一起工作，或许你可以花几天的时间跟着他们学习，你可以得到一点儿汽车技工或木偶师的经验。如果你的孩子正学着走路，而照顾孩子的工作绝大多数是由你的伴侣负责的，你何不让他（她）休息一会儿，花一整个星期自己一个人照顾孩子？你会惊讶地发现，照顾孩子是压力极大且累人的工作，你会理解自己应该多负担点儿家务才算公平。

最后一项挑战是“感觉对调”。如果你失去了感知能力，那会是什么样子？为了了解这种感受，你可以去“黑暗对话体验馆”，这是德国社会企业家安德烈亚斯·海内克创立的全球性的公共展览馆。参观者完全处于黑暗之中，由视力受损的向导引领你走完全馆。当你尝试在卖场买东西时，你会花很多工夫找硬币。当你只拿着一根白手杖穿越车水马龙的道路时，你会稍微陷入恐慌之中。然后你会在一片漆黑之中小心翼翼地喝着饮料。几乎每个参观者都认为这是个具有冲击性且令人难忘的经验。

黑暗对话体验馆让许多民众体会到同理心的融入。从1988年创立以来，在30个国家超过130座城市举办展览，为6 000名盲人提供工作，接待了超过700万名参观者。海内克说，他的目标是要鼓励人们“对于身体健全与不健全产生不同的想法”，使人们对他人产生更多的宽容与理解。海内克同时也是阿育王基金会的“同理心会员”，这是一个由全球各地的社会企业家组成的组织。海内克在解释黑暗对话体验馆背后的用意时，引用了同理心哲学家马丁·布伯的话：“学习的唯一方法就是面对面接触。”[注]

探索：同理心的旅程将如何改变你

浪漫的革命者。社会正义的提倡者。狂热的意识形态者。杀人犯与恐怖分子。或者只是一张贴在你大学宿舍墙上的酷海报。

切·格瓦拉对许多人来说有着各种不同的意义，但很少有人把他当成同理心的象征。当格瓦拉还是阿根廷的年轻医学院学生时，他绕着南美洲旅行，这次旅行改变了他的一生，打破了他原本狭隘的上层中产阶级世界观，让他对南美洲的贫困与不平有更深刻的认识。后来他在1954年加入共产党，并且参加古巴卡斯特罗领导的反政府军。这趟旅行显示同理心不只是通过直接融入其他人的生活而产生（像格里芬那样）。借由旅行的经验，我们可以探索与观察其他文化与其他人的生活方式，从中也能产生同理心。然而我们将看到，格瓦拉的复杂故事将使我们陷入困惑，到底同理心与暴力之间存在着怎样的关系。

1952年，23岁的格瓦拉从布宜诺斯艾利斯出发，与他的朋友——既是医生同时也是生化学家的阿尔贝托·格拉纳多从事一次时间长达一年的摩托车之旅。当时的格瓦拉还不是个革命分子。他的传记作家乔恩·李·安德森写道："他的朋友或亲戚都想不到他日后会成为一位马克思主义者。事实上，连格瓦拉自己都想不到。"[注]格瓦拉的家族有贵族血统，他对橄榄球的兴趣远大于革命。格瓦拉什么书都读：他涉猎过马克思，也读过弗洛伊德、萨特、惠特曼、弗罗斯特与赫胥黎。格瓦拉跟许多年轻人一样，利用间隔年骑着他的La Poderosa（这是一部排量500毫升的诺顿摩托车，后来因为解体被丢弃）外出旅行：他希望认识一些女孩，想来一场冒险，满足自己流浪的渴望。

然而，到了旅途末尾，格瓦拉经历的一连串体验使他的同理心油然而生。在智利的瓦尔帕莱索，他看到一名担任仆役的老妇人因为没钱看病只能等死，内心受到很大的冲击。格瓦拉试图用自己在学校学到的医学知识来医治她，并且给了她一些药丸，但为时已晚。某天夜里，他们遇到一名失业矿工与他的妻子，"两人在荒野中冻僵了，彼此紧紧相拥着"。格瓦拉把自己的毛毯给了那对无家可归的夫妇。格瓦拉

回忆说：“那是我所经历过的最冷的一晚，但那一晚也让我稍微靠近了人类这个奇怪的物种。”他对于秘鲁与玻利维亚安第斯山区农村原住民的贫困感到震撼，也对当地地主作威作福的态度感到愤怒。[注]

虽然格瓦拉与格拉纳多旅行主要是为了游玩，但他们沿途也从事了一些医疗工作。他们一路上研究了麻风病，而且自愿留在秘鲁亚马孙地区一个麻风村里几个星期。他们在圣巴勃罗停留期间的经历，对格瓦拉造成很大的冲击。一方面，他对于当地医疗设施的缺乏与医疗人员的无感而讶异；另一方面，他也对医治病患这件事充满成就感，他喜欢到处开玩笑，跟村民一起踢足球。



1952年，切·格瓦拉（右）与格拉纳多在亚马孙河顺流而下。图中木筏是圣巴勃罗的麻风病人合力制作的，被当作礼物送给他们。

格瓦拉回想自己的南美洲之旅，写道：

> 我亲眼看见了贫困、饥饿与疾病；我看见人们因为没有钱而无法医治自己的孩子；大家在持续的饥饿与惩罚后，似乎都麻木了，连父亲也接受孩子死亡是个不重要的偶发事件。在我们身处的美洲，这群受压迫的阶级过的竟是这种日子……我想尽一己之力来帮助这些人。[注]

当格瓦拉面对严峻的现实时，他的特权背景似乎帮不上什么忙。真正让他敞开胸襟面对美洲大陆人民困境的，不是书本，也不是知识分子的政治讨论，而是他的旅行经验。历史学家卡洛斯维拉斯说：“格瓦拉的政治与社会意识觉醒，与他直接目睹贫困、剥削、疾病与痛苦有关。”[注]或者，就像格瓦拉在结束了摩托车旅行后说的：“我不再是以前的那个我。在我们的‘美洲’流浪，对我的影响远比我想象得大。”[注]

格瓦拉的旅行使他产生了同理心，他的心中因此燃起了强烈的愿望，即减轻民众的痛苦。但是，光凭这一点是否就能说格瓦拉是同理心的典范？有人不认为如此，因为他日后的行为实在称不上是同理心的表现。他不仅拿起武器成为一名游击队的战士，发展出强烈的专制倾向，而且成为一名无情的“最高执行者”，在古巴革命分子于1959年掌权时，他下令处死了数百名“战犯”。[注]

尽管如此，我还是认为不应该将格瓦拉的名字从同理心的历史中抹掉，原因有二。首先，他年轻时的南美洲之旅，确实激励他投身于寻找“社会药方”，而非游击战。他决定回到阿根廷，完成医学院的学业，计划运用一己的知识，让贫困的南美大陆能获得良好的医疗条件。他之后的变化发生在两年后的1954年，他目睹中情局在危地马拉发动政变后，决定成为马克思主义革命分子。民选的左翼政府遭暴力推翻，这使格瓦拉相信武装斗争才是改革社会与政治唯一可行的路。

正如他说的，“我生于阿根廷，我在古巴作战，我在危地马拉成为革命分子”。注

第二个理由也许比较具有争议性，那就是格瓦拉不是唯一用非同理心的方法达成同理心目的的人。在历史上不乏这样的时刻，人们想减少世上的苦难与不公，却发现一切方法都已尝试而且失败，于是认为唯一有效的方法是动用暴力。举例来说，20世纪30年代，超过三万名作家、诗人与政治活动分子（其中包括了乔治·奥威尔）参加“国际纵队”，在西班牙内战中与共和派一起对抗法西斯主义者，支持西班牙的工人与农民。人们比较少提到的例子是曼德拉，他其实也支持这种做法。

曼德拉：我爱我的敌人，我痛恨的是令我们相残的体制

今日我们认为曼德拉是同理心的代表人物。或许没有任何政治领导人像他一样，愿意站在政敌的立场思考，并且用人性对待他们。自从1990年获释以来，曼德拉一直持续寻求与南非白人和解。举例来说，在1995年世界杯橄榄球比赛期间，曼德拉要求南非黑人支持自己的国家队伍，尽管队伍里几乎都是白人，而队伍长期以来一直是受憎恨的种族隔离的象征。注曼德拉知道，对白人投以同理心是后种族隔离时代国家统一与政治稳定的重要条件，他希望以此避免国家陷入内战。

然而，如果让时光倒流，我们会看到完全不同的故事。曼德拉从年轻的时候就对自己的同胞在种族隔离下受苦感到不忍，而他也感受到法律制度是种族隔离政策的帮凶。起初他认为法律是“正义的宝剑”，可以用来对付种族歧视，于是他成为律师。然而，1946年，曼德

拉与其他非洲民族议会青年联盟成员对于法律与立法改革抱有的可能性幻灭，他们于是转而支持非暴力的抗争行动，这是效法甘地在印度进行的抗争。曼德拉认为，他们“必须违反法律，必要的时候要为自己的信念入狱”。

几年后，曼德拉认为这种做法也失败了，于是他寻求更激进的做法。从20世纪50年代初开始，曼德拉成为使用武装暴力来达成非洲民族议会政治目标的领导人物。他阅读马克思、列宁、毛泽东著作，而且秉持着非洲民族主义的理想，他梦想能建立无阶级的社会。他甚至在自家客厅墙上挂了斯大林的照片（此外还有罗斯福、甘地与丘吉尔）。到了1955年，他深信游击战是唯一的出路。他在自传《漫漫自由路》（*Long Walk to Freedom*）中写道：

> 对我来说，非暴力不是道德原则，而是策略；使用无效的武器算不上什么道德上的善……最后，我们别无选择，只能使用武装与暴力抵抗。我们已经多次使用非暴力的武器，演说、代表、威胁、游行、罢工、静坐、自愿入狱，但都没有用，无论我们做什么，都遭受铁腕压制。自由斗士在艰难困苦中领悟了，是压迫者决定了斗争的本质，被压迫者只能被动地使用压迫者使用的手段。某方面来说，对方这么对你，你只有这么对付对方。[注]

于是曼德拉在挫折、愤怒与无能为力的感受驱使下，终于成了革命分子。他走向地下，组织了“民族之矛”，也就是非洲民族议会的武装团体。他研读了游击战术，包括格瓦拉的作品，而且前往埃塞俄比亚学习制作炸弹与“像士兵一样思索”。曼德拉在受审时表示，在1962年8月他被捕之前，他一直是民族之矛的关键人物。曼德拉入狱期间，民族之矛仍持续活动到20世纪80年代，他们在南非各地进行破坏与炸弹攻击，虽然已经尽可能减少人命伤亡，但还是杀死了一些平民。结

果，国际特赦组织从未要求释放曼德拉，因为该组织从不为支持或使用暴力的人发声。注

不过，到20世纪80年代末，曼德拉已开始看出，同理心才是建立后种族隔离时代的南非最有效的政治工具，而非枪炮暴力的威胁。他了解自己必须与政府建立信任关系，进行合作而非对抗。他也对先前的敌人产生人道主义态度与同理心，而这也成为他获释后的行动方针："在狱中，我对白人的仇恨消退了，我对体制的憎恶却与日俱增。我希望南非知道，我甚至爱我的敌人，我恨的是令我们彼此相残的体制。"注

曼德拉与格瓦拉是截然不同的人物，他们的个性与社会正义观南辕北辙。举例来说：曼德拉相信代议制民主，格瓦拉则倾向由上而下的社会主义国家；曼德拉显然从未像格瓦拉那样实施政治处决，因此不像后者那样恶名昭彰。不过，曼德拉与格瓦拉还是有共同点：他们都采取实用主义的方式从事政治，他们认为武装斗争是获得正义的正当与必要手段。虽然两人都受到同理心的激励，但两人使用的是今日高同理心人士绝对不会采用的手段。凡是反对使用暴力的人（包括我在内），以及反对通过目的使手段正当化的人，也许可以试着挑战自己，设身处地思考格瓦拉或曼德拉这样的政治人物。如果我们置身在格瓦拉或曼德拉面对的环境里，我们是否也会感到没有选择，只能违反我们的同理心本能而采取武力，从而使我们与他人的生命陷入危险？

旅行，驱散偏见迷思的最好方式

以旅行的方式探索这个世界通常不会遭遇这种进退两难的局面。绝大多数人旅行时不太可能受到激励而成为一名革命分子，比较常遇

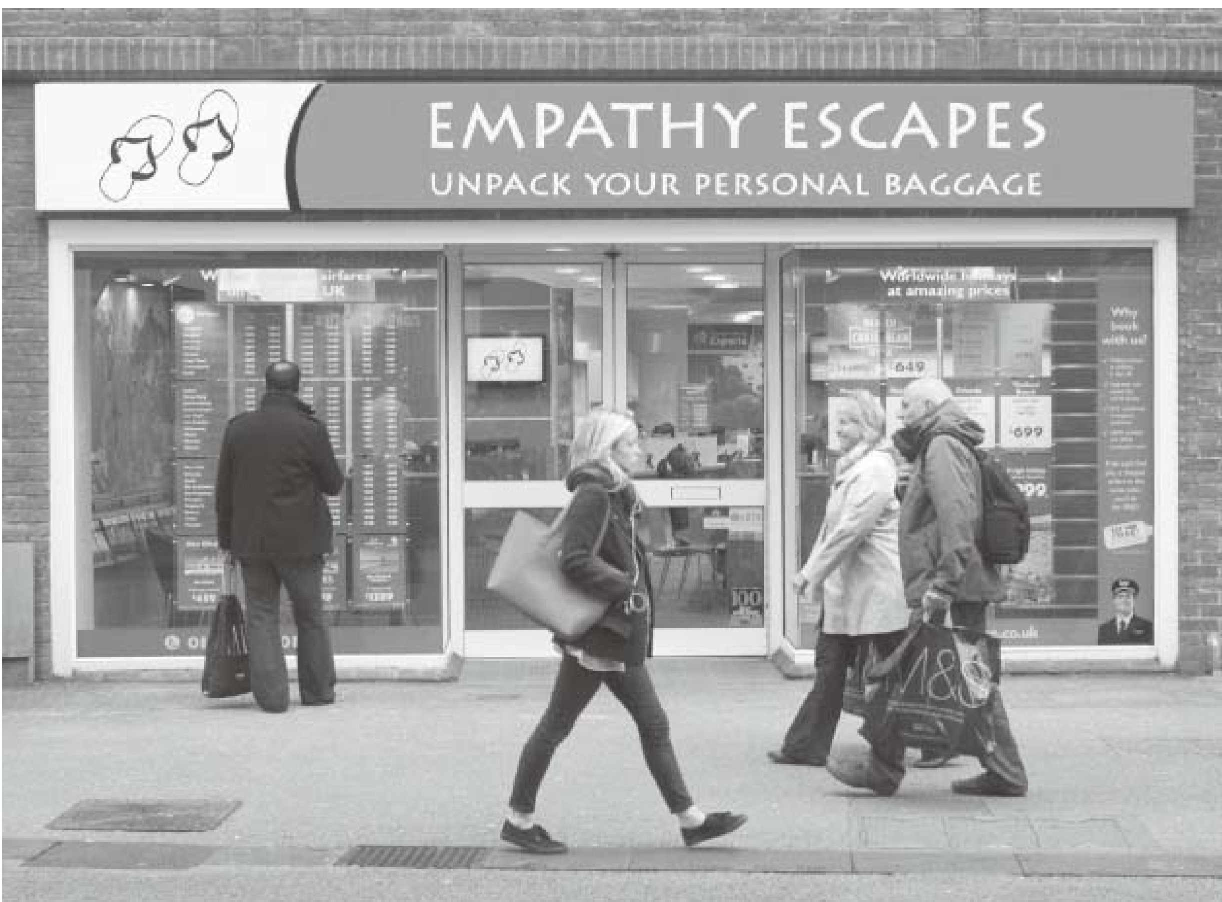
到的问题反而是我们未能刺激出强烈的同理心反应。我早年曾到印度尼西亚、中国与尼泊尔旅行，我所做的不过是依循《孤独星球》（*Lonely Planet*）或《易行指南》（*Rough Guides*）的旅游指示，来到已经有许多游客走过的小径，所做的冒险不外乎前往世外桃源的海滩或山区。这类旅游指南不会告诉你如何了解当地人的生活，“同理心”这个词不可能出现在指南的索引里。当时的旅行并未带给我任何挑战，也未改变我的人生，而我也未能体会在19世纪创立旅游业的托马斯·库克说的，旅行最大的好处：“旅行可以驱散传说的迷雾，扫除从襁褓时期开始积累的偏见，借由面对面的接触，使我们获得完全的理解。”(注)

那么，我们如何确定旅行可以拓展我们的同理心视野？格瓦拉提供了解答：我们脑中应该有个计划来指引我们。格瓦拉的计划是自愿留在秘鲁的麻风村几个星期，并且沿路拜访麻风病专家与医院。旅途中，尽管他无法忘情，通过喝酒跳舞吸引女性注意，但格瓦拉的心中存有计划，使他能深入了解当地人的生活，也使他看到马丘比丘以外的众多印加遗迹。

开始采取同样的旅行方式之后，我原本狭窄的世界观开始松动了，而我的同理心赤字也开始大幅减少。20世纪90年代中期的某个夏天，我自愿到危地马拉丛林担任人权观察员（我到危地马拉研究当地的寡头政权是几年后的事）。令我震惊的不只是当地居民遭到严重剥夺的现象（这些居民绝大多数是原住民玛雅人，内战带给他们严重的伤害），还有我观察到的他们的日常生活。我还记得我刚到那里的前几天，有个名叫贝尔纳贝的小男孩到我的小屋，让我看他的画。画的下方是习以为常的绿色丛林，但上方的天空完全不像是孩子画的。他先是画了一颗蛋，接下来旁边又画了蛋孵化成一只鸟，再来是鸟变成一架小飞机，然后小飞机旁边竟是一架充满压迫感的武装直升机，而直升机居然开火射击。这幅可怕的演化图像构成了我对这群丛林原住民的最初理解。他们的心灵，即使是孩子，都已被内战的暴力所侵蚀

渗透（尽管当时内战已进入尾声）。虽然贝尔纳贝当时唱着一首有关蝴蝶的儿歌，他的画也是随意涂鸦的作品，但画作本身显示出全然不同的故事。我后来之所以有数年的时间继续投入危地马拉与其他发展中国家的人权与社会正义议题，贝尔纳贝的画是原因之一。

有许多组织可以帮助我们规划不同的行程，提供自愿服务的机会，使原本用来休闲的旅游能转变成同理心之旅。当然，你也许想到泰国的海滩避暑胜地好好休息，但你还是可以抽一点时间到当地学校义务教孩子英语。或者，你也可以参加Traveleyes旅行社规划的旅游，他们专门为视觉不便的民众提供旅行的机会，也欢迎视觉正常的人参与。视觉正常的人不仅能在旅游中协助视觉不便的人，他们也会发现眼盲的人在触觉、听觉与嗅觉上远比他们来得敏锐，而这足以让这趟旅行产生丰富的收获。



假日旅行即将出现的革命。

我乐于见到每条大街与每家购物中心都开设一家同理心旅行社。当你走进同理心旅行社时，你期待自己能得到什么？你会花一个小时的时间与友善的服务员交谈，你会谈到自己的人生志向，你想认识苦无机会接触的人，以及你想探索那些你感到好奇而且毫不了解的领域。从讨论中，他们会评估你的同理心需求与希望，提供给你量身打造的全套行程。你的冒险旅程将从你的家门口开始。如果你说你对北非文化有兴趣，那么他们也许会送你到当地摩洛哥餐厅的厨房工作一个星期，或者你会自愿到难民营与移民支持中心报到。我已经知道这类创新的旅行社的名字，如果你想加盟的话，记得去找“同理心旅游——抛下你的个人包袱”（Empathy Escapes — Unpack Your Personal Baggage）。

合作：为什么应该参加地方合唱团

经验的同理心来自直接融入，或来自旅行探索不同的文化。除了上述两者之外，同理心也能借由合作产生。当一群人为了共同的目标而努力，或者彼此拥有共同的经验时，很容易构成一个关怀圈，而且会在无意间产生同理心的融合。社会学家理查德·森尼特表示，合作可以让“彼此毫无瓜葛或利益冲突，彼此相处不融洽或地位不平等，彼此之间缺乏理解的人结合为一体”。[注]

想探讨合作与同理心的关系，最好的切入点就是观察人类对灾害的反应。文化思想家丽贝卡·索尼特走访北美与墨西哥遭遇天灾（如“卡特里娜”飓风）与人为灾害（如“9·11”事件）的灾民，发现了一件奇怪的事：这些灾民在谈起受灾的过程时，脸上经常出现“幸福的神采”。[注]他们描述的不是创伤与悲剧，而是共同体的感受：原本不相往来的邻居，在灾后全自发地聚在一起清理家园。他们也提到对个人价值与连带感的感受，大家在搭建的简易厨房烹煮，或者是素不相识

的人发挥同理心协助需要帮助的人，有时甚至是冒着生命危险前去搭救。

索尼特提到一名巴基斯坦的年轻穆斯林在逃离倒塌中的双子大楼时不慎跌倒，此时一名哈西德派犹太教徒抓住他的手，将他救往安全的地点。该穆斯林对索尼特说："真想不到他会出手救我。要不是他，我可能已经被玻璃与碎屑掩埋。"一名年轻的建筑师回想"9·11"事件后有许多志愿者协调捐赠的粮食、靴子与其他必需品到事件发生地。他说："大家真的是齐心合力在做这件事，他们来自四面八方。你会发现有些人明显是外来移民，英文还不太灵光，而有些人假日原本只会待在家里做填字游戏，但现在全都来到现场帮忙。"有些人注意到纽约的气氛就像个凝重的嘉年华："没有人上班，但每个人都主动跟陌生人说话。"注

索尼特发现媒体对灾难的标准陈述总是"民众惊慌地到处奔逃，自顾不暇"，但这些并非事实，更常见的是民众很快就聚集起来彼此帮助，并且以小区为单位组织了救济单位。他们没有中央指挥体系，也没有层级，但行动起来井井有条，官方的力量到来已是很久之后的事：

> 地震、爆炸或巨大风暴肆虐破坏之后，绝大多数民众都是利他的，他们快速地援助周遭的人，并不区分彼此是陌生人、邻居、朋友，还是亲人。灾难发生时，灾民自私自利、惊慌奔逃甚或打家劫舍的说法，跟现实相去甚远……人性在面对灾难时，呈现出来的多半是适应环境、提供助力、慷慨、同理心与勇敢。注

索尼特的研究得到一项成果，我称之为"同理心合作原则"：当人们共同面对紧急的状况，或让他们追求共同的目标时，往往容易引发同理心。当然，我的意思不是指我们要四处寻找灾害发生地，才能成功召唤同理心。我们可以找陌生人一起合作一项计划，同理心不一定

要是计划的主要目标，但同理心会在合作的过程中不知不觉地进入合作者的心灵，使合作者对他人抱持的假定与无知渐渐消除。我们逐渐发现，我们的渴望和生活与其他我们素未谋面乃至于避之唯恐不及的人紧紧交织在一起。

同理心合作原则的最著名例子发生在1971年，地点在北卡罗来纳州的达勒姆。恶名昭彰的三K党领袖克莱本·埃利斯在一次公共会议中被劝说加入了教育委员会，处理当地学校的种族问题。他被迫与非裔美国民权活动分子安·阿特沃特共事，阿特沃特一直是他痛恨的人物。但在共事的过程中，埃利斯发现，他与阿特沃特的共同点多得出人意料，例如他们两人都出身贫困，为了赚钱两人都做过清洁工作——他是杜克大学的工友，而阿特沃特则是帮佣。埃利斯放下了偏见，他不仅对阿特沃特的态度改观，也对她的黑人社群产生不同的看法："我开始正眼看黑人，跟他们握手，把他们当成普通人……我觉得自己好像重新活了一遍。"10天后，他在一场社群会议中，当着上千人的面，把他的三K党党证撕掉。他后来成为民权活动人士，而且是某工友工会的领导人，该工会有70%是非裔美国人。埃利斯与阿特沃特成为终身的好友。注

最近的例子是"西东合集管弦乐团"，这是1999年由文化评论家爱德华·赛义德与指挥家丹尼尔·巴伦博伊姆共同创立的乐团。这个乐团集合了中东的年轻音乐家，因此你会看到来自特拉维夫的犹太大提琴手与来自拉马拉的穆斯林小提琴手一同演奏的情景。巴伦博伊姆说："把我们的做法说成是和平计划是溢美了。我们的动机不是如此。乐团成立的目的不是和平，不管你演奏得好还是不好都跟和平无关。乐团成立主要是避免无知。我们的计划是基于这样的精神：我们相信人必须认识彼此，这是极其重要的事，我们必须了解他人的想法跟感受，但我们不一定非同意对方不可。"注这当中的巧妙之处在于，乐团的成员不需要参与同理心工作坊来克服文化差异，他们只需要一起演奏音乐就行了。

这么做管用吗？不一定。有些评论者认为，管弦乐团不是社会和谐的乌托邦，而是让有野心的年轻人有机会在德高望重的巴伦博伊姆面前一展才华。还有一些评论者提到音乐家之间的冲突，例如有些阿拉伯人认为以色列人在演奏阿拉伯音乐时缺乏感觉。这是个现实的评估：一起工作会造成团体内的嫌隙，也会产生合作情谊。[注]但西东合集管弦乐团给人的印象一直是互信互助的演奏团体。巴伦博伊姆回想起曾经有这么一个时刻，一名以色列人与一名叙利亚人共享一个谱架，两人都用大提琴弹奏相同的音符，显示出同样的力道与表现方式："他们尝试着一起做这件事。当他们演奏同一个音符时，光是这么简单的事，就能使他们无法再像过去那样看待对方，因为他们已经拥有了共同的经验。"乐团中的以色列成员，中提琴手阿米哈伊·格罗斯认为，乐团就像一个"人性实验室，可以向全世界展示如何与他人相处"。[注]为了挑战困难的曲目，乐团甚至演出了瓦格纳的作品，这是纳粹将犹太人送进毒气室时演奏的作品。

我们可能未受过训练，无法成为乐团的成员，但我们可以歌唱，或至少乐在其中。在英国，团体歌唱，特别是小区的合唱团，似乎正兴起一波19世纪以来所未见的强大复苏潮。其中一个触媒是《合唱团》（*The Choir*），这是2006年英国广播公司推出的电视剧。其情节是年轻而充满魅力、但有时又带些怪癖的合唱团团长加雷思·马隆来到一个不寻常的地方，并且临时找了业余人士，在仓促之下成立了合唱团，他将训练团员参加大型而公开的表演活动。他曾经与不同的团员合作，包括邮局员工、学童、军职人员的妻子与女朋友，以及住宅区的居民，这些合唱团演唱的地点五花八门，从伦敦的阿尔伯特音乐厅到在中国举办的世界合唱比赛。参加的人都说这种经验改变了他们的人生。合唱带给他们自信，使他们为自己与他人感到骄傲，让他们产生共同的归属感，同时也让他们知道了许多好歌。但这个经验也产生了预期之外的东西，那就是同理心。

马隆的合唱团将许多人联系在一起，这些人原本互不相识，或者是生活与工作的地点相近，但彼此的社会与职业背景大不相同，因此很少互动。在曼彻斯特机场合唱团里，一名信奉锡克教的飞行员旁边站着负责处理行李的人员，此外还有一名安全警卫，站在他旁边的是一名非裔加勒比人，而且还带了威尔士的血统。在英国公用事务企业“赛文·特伦特水资源公司”，高级主管站在歌声完美的管道工人旁边，努力地唱到该有的音高。在英国皇家邮政公司，马隆注意到“预演与实际演出的结果，使就职于同一家公司但彼此从未谋面的一群人结合成紧密的团体，现在他们以朋友相称”。[注]最引人注目的冲击发生在刘易舍姆医院，这里的合唱团逐渐打破员工对其他层级人员的成见。如马隆所言：

> 我在休息时间跟一个名叫阿龙的制药公司的清洁工聊天，他说，参加合唱团之后他才了解上层的人压力有多大。埃迪，是位毒舌的血管外科医生，总是有点慌张地来参加预演，或许是因为他才帮一名可怜的病患割除了某个部位的缘故。在合唱团里，大家并肩唱歌，无论是亚伦还是艾迪都获得了安慰，也让他们更有人性。[注]

这些成果并不让我们惊讶：同理心合作原则的作用原本就是如此。的确，合唱团内部也会出现冲突，团员可能会为了谁可以独唱而起争执。但一般来说，紧锣密鼓的练习，加上共同面对的挑战，这些都足以让人越过内部的藩篱，产生牢固的友谊并相互理解。虽然电视节目强调经验的美好部分，但我们可以明显看出团员们产生的同志情感与同理心是非常强烈的。刘易舍姆医院的一名护士说得很好：“参加合唱团最好的一点，就是它让整个医疗体系里担负不同职责的人能联系起来。我在新生儿病房工作，一般来说我跟外科医生、清洁工或语言治疗师不会产生任何关系。参加合唱团让我有机会跟他们互动，了

解他们在做什么，并且拓展我的人际关系。每家医院都该成立一个合唱团。”[注]

那么，在我们的生活中，我们可以在哪里找到这种合作的机会？我们人类是社会动物，尽管过去一个世纪以来西方鼓吹个人主义文化而传统也不断瓦解，在我们的周遭依然还有许多可能。你也许参加了一个社区合唱团，或促使当地图书馆继续开放的团体。你可以每个星期日下午到公园踢五人制足球，或成立一个男女不拘的编织团体。总之，想办法让自己参加一个团体，团体是促进合作的温床，可以让不同背景与不同年龄的人产生同理心。一开始，你也许还摆脱不了自己的成见，但没过多久，你将乐意与股票经纪人分享种子，也会帮老修女除草。[注]

你唯一需要担心的是，社区与社区之间会因为拥有各自的计划与组织而壁垒分明。宗教、民族主义与政治意识形态都拥有一段黑暗的历史，导致社会分裂以及让人与人彼此对抗。对于这些，我们应该谨慎提防。“我们”是一个“危险的代名词”，社会学家森尼特说，因为它加强了“他们”与“我们”之间的区别。森尼特又说，“社会纽带最基本的元素就是互信感”。[注]当我们必须一起工作时，例如在合唱团里或遭遇灾难之后，我们就融入了一种相互依存的社群之中，很容易让我们产生同理心与社会和谐，而非不宽容。19世纪无政府主义者克鲁泡特金认为，人类就像所有动物一样，天生倾向于互助。[注]我们应该努力创造相互依存更加紧密的社会，让互助与社会合作协助我们的同理心自我茁壮成长。

学习同理心的语言

加拿大比较宗教学者威尔弗雷德·坎特韦尔·史密斯在麦吉尔大学教授伊斯兰教研究时，要求学生要在斋戒月斋戒，要遵守伊斯兰教的节日，并且依照时间祈祷，即使在黎明时也要起床祈祷。为什么？因为史密斯相信，学生不可能仅靠书本就能了解另一种信仰。(注)在许多学习领域，经验可以决定一切。木匠不可能靠着书本学会使用刨子。钢琴家不可能整天只看曲谱就能弹出悠扬的乐音。他们必须练习、练习、再练习。

培养同理心也是如此。唯有步入经验世界，通过融入、探索与合作，我们才能大大提升自己的能力，理解他人的情感与思想。你也许跟奥威尔与穆尔一样富有勇气，他们把培养经验同理心当成极限运动（如攀登冰壁或高空跳伞）。或许，你比较喜欢通过旅行探险的方式进入陌生的文化。又或者，你比较适合在星期三晚上下班后参加合唱团的练习。

学习同理心就跟学习语言一样。你也许已经将教科书看得滚瓜烂熟，每个正确的例句你都会背诵，但如果你真的想精通外语，你还是必须找当地人每天练习才行。也许一开始你会说得结结巴巴，但语言逐渐会变成你的第二天性，你会养成用外语思考的习惯，甚至就连做梦也会使用外语。同理心的练习也是一样：唯有将手册丢到一旁，从事经验冒险，我们才能真正学会同理心。

---

1. Interview with Sophie Raworth, Andrew Marr Show, BBC, http://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-21572983; McDonald 2013, 164–5; Stanislavski 1937.
2. Rousseau 1963, 9; Dewey 1997, 25; Krznaric 2012b, 128.
3. Eide 2007.
4. Seymour-Jones 1993, 132, 154 –62; Webb 1971, 344 –5; Webb 1888.
5. Orwell 1966, 179–80, 189; 1962, 120, 130.

6. Griffin 2009, 21, 28, 46, 51–2, 61–2, 159– 67, 179, 180, 185, 211, 216 –9, 226; Bonazzi 1997; Terkel 1982, 335–9.
7. Wallraff 1988, 2, 71, 76, 177; Wallraff 1978; Pilger 2004, 159.
8. Interview 3/3/12; http://rs100aday.com/.
9. Mandela 1995, 536.
10. http://www.dialogue-in-the-dark.com/wp-content/uploads/Wall_street_ journal_intemplate.pdf; http://www.nytimes.com/2011/08/19/arts/design/ dialog-in-the-dark-at-south-street-seaport-exhibition-review.html?_r=2&; http://www.icubed.us/career-interviews-list/node/1809.
11. Anderson 1997, 50.
12. Anderson 1997, 65, 76, 78; Guevara 1996, 60.
13. http://www.marxists.org/archive/guevara/1960/08/19.htm.
14. http://news.nationalgeographic.co.uk/news/2004/ 10/1014_041014 _ motorcycle_diaries.html.
15. Anderson 1997, 96.
16. Anderson 1997, 386–8.
17. Anderson 1997, 126, 135; Granado 2003, xi.
18. http://www.telegraph.co.uk/news/features/3634426/How-Nelson-Mandela- won-the-rugby-World-Cup.html.
19. Mandela 1995, 183, 194.
20. The Mandela case created intense debate within the Amnesty International movement at the time about whether to suspend the rule that ‘prisoners of conscience’ could not advocate or use violence. Although the rule was not suspended, Amnesty did campaign for Mandela to be given a fair trial.
21. Mandela 1995, 549, 680, 745.
22. Krznaric 2011, 176.
23. Sennett 2012, 6.
24. Solnit 2010, 4.
25. Solnit 2010, 188, 194, 206.
26. Solnit 2010, 2, 8.
27. Krznaric 2011, 60–64.

28. http://www.guardian.co.uk/music/2008/jul/13/classicalmusicandopera.israelandthepalestinians.

29. http://jewishquarterly.org/2010/11/said-barenboim-and-the-west-east-divan-orchestra/; Zaki 2012.

30. Barenboim and Said 2004, 10; http://www.guardian.co.uk/music/2008/jul/13/classicalmusicandopera.israelandthepalestinians.

31. Malone 2012, ebook location 2967 of 3241.

32. Malone 2012, ebook location 2992 of 3241.

33. http://www.radiotimes.com/news/2012-09-20/gareth-malone-on-the-choir-sing-while-you-work-military-wives-and-getting-competitive.

34. Crouch and Ward 1988, 94–109.

35. Sennett 1999, 136–140.

36. Kropotkin 1998, 184, 217–8; http://libcom.org/library/anarchy-milton-keynes-music-colin-ward.

37. Armstrong 2011, 147.

习惯4：
锻炼对话艺术

谈话危机

报纸多半不会提及，如今我们的谈话方式已陷入危机。大家习惯闲聊乱扯，谈话质量每况愈下。沟通不良在西方国家成为离婚主因。平均而言，英国的夫妻花更多时间一起看电视（每天约50分钟），而非直接交谈。[注]另外，谈话内容常流于空泛，浮于表面，主因在于大家爱用新通信方式唠唠叨叨聊个不停。全球短消息传输量在2012年达到100亿则左右，但究竟有多少短消息确实激励了对方，或安慰了彼此？

这个危机关乎同理心的未来。因为谈话是一种至关重要的途径，有助于我们了解别人的内在感受与各种想法。历史学家西奥多·泽尔丁说道："别人脑中隐藏的想法是围绕在我们周围的一大团黑暗。"[注]与人谈话有助于踏进这团黑暗，将光芒照进每天遇见的人们心中，包括爱人、仇敌、朋友与陌生人。谈话与同理心息息相关：了解对方有助于达到更好的谈话质量，谈话本身也能提升同理心。两者相辅相成，相得益彰。我们可以据此迎战谈话方式所面临的危机，提升低落的同理心。

当前的挑战在于重新思考如何与他人交谈，才有办法更准确地理解对方的想法、感受与世界观，彼此变得更加亲密。为达成此目标，我们可以向深具同理心的人学习。我留意到他们在谈话时展现出6个不

凡特质：对陌生人充满好奇、积极倾听、卸下面具、关心他人、怀抱创意精神，以及保持大胆无惧。

值得注意的是，这些特质不该被视为“技巧”或“工具”。谈话技巧的概念源自18世纪的礼仪手册，这类手册教人如何跟公爵或红衣主教应对进退（如果你凑巧碰到他们的话）。20世纪30年代，卡耐基写下《人性的弱点》（*How to Win Friends and Inf luence people*），掀起谈话技巧的关注热潮。书中建议时常面带笑容，或反复提起对方的名字，这样一来，对方会觉得你确实喜欢他们，并认真倾听。时至今日，他提出的技巧要领依然出现在市面上的众多谈话指南中，但这种方式容易让谈话流于死板夸张，刻意造作，不利于激起同理心。

深具同理心的人并不把谈话方式当成技巧，而是当成艺术。艺术的养成涉及技巧与练习，但人们也得以展现自己的创意与自我，有自由挥洒的空间。陶艺家做的每只碗都略有差异，独具美感，就像我们开启的每段谈话都独一无二，不该靠一套规则拼凑而成。

我们该如何着手锻炼谈话的艺术？目前我已花费超过10年的时间主持有关谈话与同理心的工作坊，参与对象包括企业主管、英国广播公司记者、学童与口述历史学家等，据此我发现深具同理心的人有一个显著特质，那就是对别人怀抱无止境的好奇心。

对陌生人充满好奇

18世纪以前，好奇心背负恶名。早期的基督徒（例如圣奥古斯丁）把好奇心当成三大罪之一，与肉体欢愉和傲慢之心并列，因为好奇心代表缺乏自制（夏娃不该太过好奇，偷吃智慧树上的禁果）。公元一世纪时，希腊思想家普鲁塔克也把好奇心列为恶习，认为有好奇心的人实际上是爱传谣言的多事之徒，专门探人隐私。[注]然而，好奇

心在启蒙时代蜕变为一种美德，可以促成科学进步与技术革新。牛顿与洪堡能掀起科学革新正是源自好奇心，才能超脱传统观念，获得惊人发现。注

如今艺术与科学领域依然重视好奇心，但启蒙时代的观念流传至今，世人认为该用好奇心关注思想与事物，而非关注他人。比方说，某个近期研究把好奇心定义为可以激发探索的求知欲，对象为“未知的事物”，但该研究并未把范围扩及我们所未知的人物。注我们该跳出当前的观念，把对他人的好奇心当成最高美德，因为这种好奇心是激发同理心的关键。我们活在陌生人当中，许多人对邻居一无所知，对天天碰面的店员知之甚少，也毫不了解多年同事的内心世界。好奇心有助于我们了解他们来自何种背景，抱持何种观念。社会学家森尼特写道，我们可以把同理心当成“对他人内心充满好奇的情感”。注

我们生来会对陌生人有好奇心吗？许多人类学家持否定立场。贾雷德·戴蒙德认为传统社会（例如新几内亚的部落）的人通常把他人分为三类：“朋友”是你的族人或村人，可以信赖；“敌人”是邻近部族或村子里的人，相互敌视；“陌生人”则是来自遥远部族的人，并不相识。戴蒙德指出：“如果在你的地盘遇到陌生人，你得把对方当成危险人物。”原因在于他们可能身负侦察之责，打算突袭部族，或绑走部族里的女性。换言之，陌生人是潜在敌人，必须谨慎以待。注

当代文化即反映这种态度。我们通常不太跟陌生人交谈。虽然我们不认为他们会拿长矛刺穿我们的胸口，却怕他们不想跟我们说话，或觉得我们爱管闲事，或嫌我们肤浅愚笨。或者，我们单纯觉得找陌生人攀谈十分尴尬。

有些文化对好奇心的接受度较高，有些则否：如果你坐在美国小镇的公园长椅上，想与旁边的陌生人交谈应该还算简单。同样情景搬到芬兰则会不大容易，毕竟芬兰人素以沉默寡言闻名。注可是有一个

族群不怕表露好奇心：小孩子。让人惊讶的是，他们会直接找陌生人讲话，问公交车司机引擎如何运转，或问其他小孩的口袋里有什么东西。“小孩子天性活泼，充满好奇心，也很敏感，”意大利教育家、社会活动家达尼洛·多尔奇说，“长大就是变得麻木不仁的过程。”我们得设法重拾儿时对陌生人的好奇心，这是我们多数人曾有的宝物。

若问有谁始终不曾丢失好奇心，活得像个大孩子，芝加哥电台记者、作家斯特兹·特克尔绝对当之无愧。综观50年职场生涯（他一直工作到人生尽头，在2008年以96岁高龄辞世），他因为电台节目与写作之需，访问过至少7 000人，包括大名鼎鼎的政治人物与音乐家，还有默默无闻的炼钢工人与发型师。特克尔是天赋异禀的谈话高手，有本事使对方感到舒适自在，并乐于把内心情绪与人生故事坦诚道出。他记性极佳，总能记得对方儿女的姓名，或问对方的母亲身体是否好转。不过他最大的天赋是一股纯粹的好奇心。他对各种阶层的人都很感兴趣：他们对政治和教育有何看法，如何面对艰辛的工作，如何与家人磨合，对人生有何体会。一位跟特克尔在电台共事多年的同事说：

> 他年纪这么一大把了，驱使他继续工作的是一股对他人的天然好奇心，不管对方是谁都一视同仁。巧的是，他对自己的事倒是丝毫不在意……他的好奇心简直无止境，而且只是纯粹想知道对方到底是怎样的人，从来不是出于羡慕嫉妒。[注]

他对陌生人相当好奇，也就极富同理心，有办法钻进别人的身体，设身处地。他很想了解别人，以别人为师。他说：“每个人都有自己的故事，你的童年、你的一生、你的梦想……每个人的人生经历都有珍贵之处。”[注]他的特点是不会评判他人，而且相信“如果你想了解对方，就得跟对方感同身受”。有人问他怎么有办法采访三K党成员

（那人出现在他的书中），而不是和他争辩或走开，他闻言大吃一惊：

> 我确实无法理解他，不明白怎么会有人像他那样思考，而且他丝毫不知道自己可能触怒对方。对此，我相当着迷，真心想要一探究竟。[注]

于是，他把好奇心付诸行动。他有办法跟别人打成一片，让大家对他说出真心话，个中关键是：“你不该盘问对方，而是该带着兴趣询问对方。”对每个有志于扩展同理心的人来说，这真是金玉良言。

特克尔始终盼望读者与听众可以设身处地了解“支撑起这个世界的千千万万个无名小卒”。他试着让沉默的弱势群体发言，让终将消失于历史洪流的弱势群体发言，包括擦鞋童、码头工人、困在养老院的老人，还有寻求新人生的外国移民。他始终念念不忘一个问题：“在历史的特定时间点，在特定环境下，特定的人（所谓的平凡人）会有什么感觉？”[注]

如果我们更像特克尔一点，也许会活得更多姿多彩，全世界的人们也会更有同理心。在实践中，我们该迈出脚步与陌生人交谈，不是聊天气或球赛等琐碎小事，而是好好交流想法，讨论梦想，畅谈生命的价值。我们不会排斥任何人：无论外表、出身，每个人都显得独一无二，只要你有办法轻轻触及对方的灵魂，就可以聊得趣味横生。我们得用心倾听，别经常插嘴抢话，如果对方暂时住口思索，我们就耐心等候，别急忙填补每个沉默的片刻。特克尔说：“倾听，倾听，倾听，再倾听。如果你肯倾听，别人就会讲，绝对会讲。为什么呢？因为他们这辈子从来不曾找到听众。也许他们甚至不曾听过自己的声音。”[注]我们不用像记者挖故事那样盘问别人，探人隐私，揭人疮疤，而是应该分享自己的想法和经历，你来我往彼此交流，双方是

在“互相交谈”，而非一问一答。与陌生人交谈可以是一段充满启发的冒险，打破固有观念，收获崭新想法。这种交谈实在大有益处。

特克尔曾说他希望在自己的墓碑上刻一句话：“好奇心不会杀死一只猫。”(注)如果他仍在人世，他会建议我们以何种方式燃起对陌生人的好奇心呢？我想他的基本建议可能是每个星期至少找一位陌生人攀谈，努力了解对方脑中的世界。这个对象可以是每天早上卖报纸给你的小贩，或是会计部那个向来独自吃午餐的职员，或是在公交车上坐你旁边的亲切老太太。（特克尔通勤时，一定会跟公交车上的其他人聊天。）(注)除此以外，还有其他遇见陌生人的有趣方式。我认识一个名叫萨拉的女子，她在大型跨国企业工作，曾找出整栋楼里也叫萨拉的女性，发送电子邮件邀她们一起吃午餐，结果非常成功，这群萨拉（有些是柜台人员，有些是资深经理）后来开始定期聚会。



特克尔也许是20世纪最厉害的谈话高手。

有些人不敢跟完全不认识的人交谈。他们也许个性害羞，觉得活泼外向又擅长聊天的人才适合这样。我明白这种想法，但我认为个性

外向才适合培养对陌生人的好奇心是一种迷思。苏珊·凯恩在《安静：内向性格的竞争力》（*Quiet：The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*）一书中指出，内向的人擅长倾听，不会咄咄逼人，容易让对方感觉自在。内向的人也不太会东聊西扯，而是喜欢一对一好好聊天，因此更容易聊出趣味与同理心。[注]然而，无论你是何种个性，务必明白多数人真正想聊的都是自己在乎的事情。只要给他们机会，他们就会敞开心扉侃侃而谈。

我们除了培养自己的好奇心，还应该设立新式机构推广这个观念。幸好这类机构已然出现。你去过真人图书馆吗？2000年，真人图书馆首次在丹麦出现，旨在消除偏见，让社会各阶层人士彼此对话，如今这股风潮席卷超过20个国家。这种“图书馆”通常会在地区性公共图书馆里举办活动，例如每月挑一个星期六上午举行。来到现场，你不是借书，而是借个聊天对象。很多人自愿参加真人图书馆活动，你可以找个对象到外面聊半小时，话题天南地北随你任选，而对方可能是海军军官、寻求政治庇护的移民，或是夜店保镖。重点在于你可以跟日常生活中绝对无法遇到的对象聊天。

历史学家泽尔丁也是全球顶尖的谈话专家，他创立了“牛津缪斯组织”，我在此跟他共事多年。牛津缪斯组织跟真人图书馆的出发点类似，同样相信跟陌生人交谈的好处。我完全赞同泽尔丁的信念：如果你把背景不同的两个人凑在一起，鼓励他们脱下面具，一对一交谈，彼此分享人生经历，学习以对方的眼光看世界，他们就会变得平等，互相了解。只要多促成这类对话，就能带来微小但有效的社会变革，借由一次一次的对话，一点一滴改变世界。

我们实践这个观念的主要方式是举办“谈话餐会”，这跟古希腊人的交际酒宴十分相似。我曾在牛津某所公立小学的体育馆里办了一场餐会，邀请60名来自全市各区、背景形形色色的人，包括企业主管、流浪汉、大学教授、汽车制造厂工人、学生、华人小区的老年人，还

有巴基斯坦咖喱餐厅的服务生。他们互不认识，一对一对坐在长桌两侧，中间摆的不是普通菜单，而是“谈话菜单”，上面列出各种问题：你这辈子学到哪些不同种类的爱？你希望自己在哪些方面更为大胆？菜单列出20个左右的问题，供每对成员随意选择，席间提供简单餐点。各个问题的宗旨在于，参加者不会只是聊些无关紧要的琐碎小事，而是聊任何文化或年龄段的人群都得面临的人生重大课题。(注)



图为在牛津某小学举办的谈话餐会。桌上菜单的第一个问题是：这些年来，你看重的事物如何随时间而改变。

谈话餐会跟快速约会完全相反，你是跟对方聊一个小时而非一分钟。此外，谈话餐会也跟其他谈话活动截然不同，比方说，“宗教对话”通常会针对参加者设计特定问题，例如学校教育是否该涵盖宗教，而不是让参加者讨论关乎人生的基本课题。谈话餐会在许多国家都举办过，诸如英国、法国、中国、捷克，目前已促成不少改变：建立友谊，推翻偏见，催生社区计划，偶尔还无可避免地牵起红线。谈话餐会的成功原因不只在于形式特殊，也在于打造出让大家敞开心扉的交

谈环境。如果几十组互不认识的人都在倾心畅谈，你就不会觉得跟陌生人聊恋爱观有何怪异之处，反而会聊得兴高采烈。

包括伦敦的“人生学校”（The School of Life）在内的数个组织已实际运用“谈话菜单”的概念，借以培养对陌生人的好奇心，促使社会各阶层彼此了解。你可以参加谈话餐会寻求启发，也可以自行列出一套问题，在自家餐桌与三五好友举办餐会，或者邀请同事、新邻居或任何不熟悉的人前来。即使是跟自认为了解的对象谈话，你也会有意想不到的收获。为了让你赶快开始，下面列出一套示范问题，有助于你重返童年，找出深藏心底的好奇心。切记不要贪快，否则聊天内容会多到难以消化。

谈话菜单

根据个人经验，你认为做个好人有什么好处与坏处？

你最希望自己的爱情观有何改变？

你的野心如何影响到你对他人的关爱程度？

你比较喜欢过去、现在，还是未来？

你碰到问题会一笑置之，还是刻意遗忘？

从小到大，你是个有自信的人吗？你从中学到何种启示？

你觉得我们是否能对动物、植物甚至地球抱有同理心呢？

你最想如何迎接老年生活，而谁可以帮你实现？

积极倾听

要在谈话时发挥同理心并不容易。有些人只要谈话变得激烈，就开始针锋相对，或抢先指责，想让对方内疚。另一个常见问题是想赢过对方：许多人听到朋友谈起单恋经历，就忍不住想讲自己更惨不忍睹的往事。（你以为这样就算惨的话，要不要听一听我有多惨……）

克服这类问题的一个有效方法是倾听。特克尔大力提倡倾听，美国管理大师柯维对此也所见略同，他指出我们花费数年时间学习阅读、写作和说话技巧，却几乎很少学习如何倾听他人说话。[注]可是，我们该如何倾听？除了对陌生人心存好奇之外，极富同理心的人习惯采用一种我称为“积极倾听”的特殊方式，准确了解对方所说的话。

马歇尔·罗森堡大概是最积极的倾听高手，他特地设计“非暴力沟通”，借以化解谈话时的冲突（无论原因是婚姻失和或帮派冲突），还能“激发我们与生俱来的怜悯心”。[注]卡尔·罗杰斯在20世纪50年代创立人本主义疗法（或称案主中心疗法），鼓励心理治疗师怀抱同理心，倾听患者说话。当年罗森堡接受罗杰斯的指导，成为心理治疗师。罗森堡认为同理心是一项技巧，不仅专业心理治疗师该妥善运用，一般人也该在日常生活中多加练习。

罗森堡的核心观念是“同感接收”：“重要的是，我们有能力确实感受到对方心中真正的想法，也就是对方当下的特殊感觉与需求。”[注]积极倾听的要点尽在于此。第一个要点是“感受”，你得清空自己的杂念，全神贯注地听对方说话，不预设立场，不妄加评判。罗森堡引用法国哲学家西蒙娜·韦尔的话强调这有多么困难：“要关心他人的苦难很困难，只有很少人能办得到，倘若真办到了，简直像个奇迹。不对，这根本就是个奇迹了。”第二个要点是得跟对方感同身受。第三个要点则是努力了解对方的需求。罗森堡认为沟通不良的主因是我们没弄懂对方的需求，对方也没弄懂我们的需求。他说：“我一次次地感受到，只要大家开始谈起自己的需求，而非互相攻讦指责，大家要满足自身需求就容易得多。”[注]

为了清楚地阐明他的意思，罗森堡谈起他去巴勒斯坦难民营开工作坊传授“非暴力沟通”的经验。他刚走进会场就看见以色列陆军昨夜发射进来的催泪瓦斯弹，上头清楚写着“美国制造”。在他开口前，口译员说：“他们在窃窃私语说你是个美国人！”这时一名男子跳起来大喊：“杀人凶手！”全场观众马上跟着大喊：“凶手！杀人魔！滥杀老弱妇孺！”罗森堡描述接下来的经过：

> 我跟那位称我为杀人凶手的男子说话。
>
> 罗森堡：你生气是因为你觉得我的国家不该制造这种东西？
>
> 男子：我当然气炸了！你们竟然以为我们需要什么催泪弹！我们要的是有地方住！我们要的是属于我们自己的国家！
>
> 罗森堡：所以你很生气，而且希望美国协助你们改善居住环境，帮你们争取政治独立？
>
> 男子：你知道这27年来我跟家人过着怎样的生活吗？包括小孩在内的每个家人过着怎样的生活，你有办法想象吗？
>
> 我们继续交谈。他喋喋不休地讲述自己的痛苦，讲了将近20分钟，我则倾听一字一句背后的感受与需求，但不置可否。等他觉得我了解以后，他才能听我解释此行的目的。一小时以后，这个原本骂我是杀人凶手的男子，邀请我去他家吃斋饭。[注]

奥巴马讲过一个有关倾听别人感受与需求的故事，比难民营的例子更贴近日常生活。奥巴马在夏威夷长大，高中抽大麻，参加派对喝得烂醉如泥，还对与其共同生活的外公没大没小。他不肯遵守家里的规定，例如借车后不肯把油加满，反而喜欢靠能言善辩的好口才驳倒外公。然而，奥巴马的态度在高中最后一年开始改变。他回忆说：“在我跟外公相处的过程中，我首次了解同理心的真谛。”他努力了解外公的观点，发觉外公一生艰辛，想在自己家中得到尊敬与重视。“我发现遵守规定对我来说是小事一桩，但对他来说意义重大。我发现他确实

有理，但我始终一意孤行，丝毫不管他的感受与需求，这是我的错。”后来家中变得更和乐融洽，祖孙之间的关系也更密切。㊟

罗森堡的做法不易达成，原因不只在于我们得深入倾听别人的内心，也在于我们得让对方知道我们听懂了，方法则是复述对方讲过的话，用中性（不带价值判断）的语言把他们的意思转化为问题，重新讲给他们听。罗森堡跟巴勒斯坦男子说话时正是使用这个方法：“所以你很生气，而且希望美国协助你们改善居住环境，帮你们争取政治独立？”或者，你也可以想象你的另一半抱怨你最近花太少时间照顾小孩，这时先别急着替自己辩护，而是说：“我发觉你对我们照顾孩子的工作分配不太开心，是吗？”或者你可以说：“我上星期有好几天加班到很晚，你是不是想说这件事？”罗森堡检视许多统计数据以后指出：“针对劳资谈判的研究显示，如果双方在响应之前，先准确复述前一个人所讲的话，那么冲突就会锐减一半。”㊟

我受过非暴力沟通的正式训练，从而明白我不只该关注自己的感觉与需求，也该专心感受别人的感觉与需求，这可谓相当重要。然而，老实说，我个人觉得复述技巧太过死板，我跟另一半或其他成年人聊得比较激动时，试过这个技巧，却觉得有些忸怩作态。不过也许是因为我缺乏练习。（我的训练员说过，非暴力沟通必须花6个月练习才能自然运用。）我跟4岁大的儿女相处时，倒用得轻轻松松，效果出乎意料。我的儿女发脾气或哇哇大哭时，我会协助他们讲出自己的感觉与需求。我会说：“你不高兴是因为我现在不能陪你玩儿吗？”或者说：“你生气是因为我没有等你看完影片就先把电脑关掉吗？”接下来，近乎奇迹的事情发生了：他们止住号哭，点一点头，抽抽噎噎地说出心中的感受。我乘机说出我的想法，一切归于平静。他们似乎只是希望有人倾听他们，了解他们（我们大家不都是这样吗？）。许多育儿书都提到这类倾听技巧，例如畅销书《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》（*How To Talk So Kids Will Listen And Listen So Kids*

Will Talk）就明确建议父母设身处地了解孩子，协助孩子说出内心感受。(注)

有关积极倾听的更深入的问题在于，如果你确实敞开心扉倾听别人的需求感受，可能会难以承受，变得沮丧失落。比方说，你听到有人痛失爱子，结果你非常难过，觉得无法承受他们的丧子之痛。心理学家有时把这称为“过度同理”，就像是在别人的想象中陷得太深。在充满精神创伤环境下工作的人尤其容易出现这个症状，例如照顾绝症病童的护士、人道主义救援工作者，还有性侵受害者的治疗人员。(注)我跟一位因此离开职场的心理治疗师谈过，他描述说：

> 为了当个还算称职的心理治疗师，我必须有办法准确想象面前那位对象的人生与感受。我这么做时会全神贯注，感到满足。他们说出自己的创伤与痛苦时，我能撑住，接下他们的苦痛，让他们知道如何控制忧郁情绪。问题在于我害怕这份工作。每逢星期天，我害怕下一个星期的到来，平日则睡不好觉。我得知他们的创伤，几乎变成是我在面对他们的忧郁。恐惧之情压过满足之感。我大概挣扎了三年，最后再也无法承受，只得放弃这份工作。(注)

我尚未发现任何研究指出到底有多少人深受过度同理之苦，或者有多少次因此不肯为他人挺身而出。不过，考虑到同理心是呈“常态分布”（钟形曲线），据合理推算只有4%~5%的人口有此困扰，也许更高比例的人偶尔如此。(注)

那么可有因应之道？一般做法是建立自我防卫机制，阻挡别人强烈的痛苦情绪。我发觉国际援助人员多半有一种黑色幽默，有助于他们面对日复一日的悲惨场面。心理治疗师通常只处理一定人数的重度创伤患者，并确保自己在碰到棘手病患以后，有个对象能陪他们畅谈甘苦（称为“督导”）。了解自己的极限相当有用，如此一来，你可以适时从对谈等状况中抽身而出，不至于被逼到极限。心理治疗师菲莉

帕·佩里跟我解释过：“为了不要被过度同理逼得心力交瘁，你得在自己的极限前面先设定一条底线。也就是说，你得先戴上氧气罩，再去帮助大家。”在自杀防治中心工作时，她只要接完一个很长的来电，绝对会稍事休息或找同事聊一下，确保自己有足够多的氧气，再继续迎战下一个电话。注

过度同理是个严重问题，但我们得记住只有少数人会遇到这个状况。对社会上的多数人而言，问题在于缺乏同理心而非太有同理心。

卸下面具

我完全支持带有同理心的倾听，但太过执迷并非好事。沟通技巧相关书籍（尤其是商业管理类丛书）多半再三强调倾听，却压根儿不提倾听的反面，也就是卸下面具，跟对方分享心事。我们太像是在参加威尼斯面具节，戴着面具遮遮掩掩。我们压抑情绪，隐藏恐惧，不肯露出一丝焦虑。然而，我们得掏出内心，寻求联结，才能建立带有同理心的人际关系。同理心奠基于互相交流：先对别人敞开心扉，别人也更可能敞开心扉。

我们得把谈话当成促进互相理解的双向对话。历史学家泽尔丁认为谈话的本质就是双向交流：

> 谈话是什么？谈话不是讲话，讲话可以只是闲聊瞎扯。谈话也不是传话，传话只不过是把信息传达给被动接收的听众。谈话是双向的你来我往，有助于人类彼此互信，交流智慧，增加勇气，以及建立友谊。古往今来，人类会改变谈话的主题与方法，借以转变生活与思维模式。无论对日常生活还是职场发展来说，谈话都至关重要，渐渐成为跟金钱同样重要的一种“货币”，能让双方获得钱买不到的东西。注

高同理心的人明白，如果我们不脱掉面具、不断地绑手绑脚，那么谈话会变得毫无意义、反反复复、虚情假意。我们恐怕会沦为维多利亚时代小说中的男性角色：上唇僵硬，冷面无情。我们该拥抱弗洛伊德掀起的变革，他让大家更有空间敞开心扉畅谈自己真正关注的话题，例如性爱上的不安全感、孤独感和心伤。

卸下面具的核心在于拥抱自己的脆弱。问题在于当今文化认为示弱（展现不安、露出弱点）是失败之举，多数人对此能避则避。情绪专家布勒内·布朗彻底翻转这种心态，认为脆弱其实有益：

> 我们从小到大都相信脆弱是缺点，师长如此教导我们，父母也如此以身作则。我们认为若不披上甲胄出门，会受伤也是咎由自取。然而，我认为脆弱不是缺点，反而可以彻底展现我们的勇气。注

她以研究结果证明脆弱确实有益。面对人际关系或职场环境，如果展现脆弱的一面，“我们能给人生带来目标与意义”。找人帮忙，说出异议，坠入爱河，承认自己信心不足或满心害怕……这些举动都有风险，让我们自觉脆弱，却也能建立深刻的人际关系，大破大立，获得狂喜，排遣焦虑，与他人来往时更有同理心。注

我跟布朗在伦敦面对500名观众进行对谈时，实际见识到脆弱的力量。我刚介绍完她，她就转身面对满场观众说：“我不知道为什么，可是……我真的非常紧张！”很少有公众人物会冒险表露自己的不安，但结果观众立刻深表认同，对她产生好感。（我确定她是心血来潮脱口而出，并非事先计划。）

后来我在采访中问了布朗，该表露内心到何种程度，该设定何种限制？她说我们不该认为示弱就是“把一切摊在阳光底下”，我们不该“过度分享”，把各种情绪一股脑儿地倒在对方身上。我们该追求“示

弱宿醉”的境界。如果你确实跨出一大步，在聊天时展现脆弱的一面，隔天早上起床时很可能会想：“天啊！为什么我要说出那件事？我到底在想什么啊？”如果你没有示弱宿醉，也许你还不够坦白。你上一次感到示弱宿醉是什么时候呢？

许多人觉得可以跟亲密伴侣或知心好友展示脆弱的一面，但在某个地方绝对不容示弱，那就是职场。我在人生学校开课时讨论过这个话题，通常有半数学员承认他们不愿在公司表现内心情绪与恐惧。你真的能在开会时承认自己没信心把案子做好？你敢跟老板说报告迟交的原因是你刚被女友甩了，非常脆弱难过？答案多半是“不可能”，在强调胆识气概的公司尤其如此。你可能担心别人会觉得你脆弱无能，没有领导团队所需的勇气，担心脱掉面具会有害升迁。

这种担忧还算合理。职场环境可谓同理心的沙漠。心理学家奥利弗·詹姆斯认为异常高比例的商界人士展现出“黑暗三性格”：他们自我陶醉，爱搞权谋，甚至心理变态。他描述心理变态倾向的人是“过度追求兴奋感，缺乏同理心”，并认为“这种人在高级主管群体中的比例，比在一般职场环境中高出4倍”。[注]戈登·盖柯是电影《华尔街》（*Wall Street*）中一位冷酷无情的职场狠角色，名言是“弱者才会吃午餐”。如果你旁边的同事对待他人就像盖柯那样，那么你会非常不愿意流露出任何一丝脆弱。

布朗认为我们需要另创职场文化，让脆弱及由此带来的同理心在职场上不只为人接受，更为人推崇。她向我解释：

> 如果职场上不接受脆弱，就难有革新、创意与真心投入，因为这些都源自脆弱。你永远无法让我相信：如果展现脆弱与人性就无法把事情做好，两者是鱼与熊掌不可兼得。我认为这种说法根本不正确，只是错误的二分法。

布朗举出几位顶尖企业家的例子来强调她的论点。他们认为许多创新商业点子无法出现的最大原因在于，想出点子的员工害怕被同事嘲笑轻视，毕竟真正创新的点子通常显得天马行空不切实际。[注]脆弱与创意其实息息相关。罗森堡也提过这个议题，他认为在职场坦然表现出脆弱的人通常会得到正面响应，因为许多人会因此受到感动，这种人的数量出奇得多。[注]此外，如果你承认自己的不安，会让别人也敢这么做，也许你会发现铁石心肠的经理其实跟你一样脆弱并缺乏信心。

这类观点反映出职场思维中的新浪潮：如今全球经济紧密相连，瞬息万变，唯有重视情商、开放程度与敏感程度才是获得成功之钥。我们不该把公司组织当成机器，而是当成人际关系网络。你不该认为展现同理心与脆弱面并不明智，会害你被手段卑鄙的冷酷同事踩在脚下。反之，展现同理心与脆弱面其实有助于成功。[注]比尔·德雷顿是全球最知名的社会企业家暨阿育王基金会创办人，他认为良好团队与企业领导的先决条件就是同理心：

> 如果无法善用复杂的社交技巧，把同理心化为实际行动，就会遭到边缘化。团队的成功有赖于团队合作，而合作奠基于同理心……如果你无法像小孩那样运用同理心，那么错不在你，错在我们。我们得掀起革新，好让所有年轻人理解同理心并加以实践。这是我们必须面对的最根本革新。[注]

无论在职场还是其他地方，如果大家都有同理心，要表露脆弱的一面就会比较容易。许多人卸下面具后会觉得羞耻，仿佛自己变得渺小脆弱，容易受挫，根本不够优秀。然而，布朗指出：“同理心可以消除自卑……如果我们说出心事以后，对方显得感同身受，我们就不会觉得自卑。”[注]重点是我们得找到有同理心的人，他们愿意倾听我们的焦虑不安。换言之，如果周遭都是富有同理心的人，我们自己也会

变得更有同理心。画出你的社会支持网络，其中多少人确实会对你展现同理心？到了找出这种人的时候了。

关心他人

你可能愿意卸下面具，或擅长倾听，但依然很可能在谈话时抱持以自我为中心与功利态度，把个人利益置于他人之上。你可能想靠谈话获取自己想要的东西，满足情绪需求，或是操弄他人。因此，极富同理心的人在谈话时会关心对方，尽力关注他人的利益与福祉，而不只是关注自身。

如果谈到所谓的“同理心营销”，这个特质的重要程度更是显而易见。在过去10年间，同理心成为广告营销产业的热门概念，但是似乎只是被当作一种手段。詹姆斯·博格在畅销著作《魔鬼说服术》（*Persuasion:The Art of Influencing People*）中指出，展现同理心（尤其是面对面谈话时准确掌握对方情绪的能力）是一种关键营销技巧，让你拥有“一种得以脱颖而出、达成目标的竞争力”。博格写道：“你观察一下周遭最成功的人士有什么行为与态度，会发现他们显然非常清楚同理心有多么重要。”[注]许多营销网站教人如何在谈话时靠同理心赢得顾客，例如问起他们的家人以建立私人情谊，务必在说话时看着对方的眼睛，留意对方的肢体语言与说话语气以察言观色。某位营销顾问认为：“虽然那些把同理心运用进谈话中的技巧很浅显直白，但我的客户时常忘记加以运用……几十亿美元的生意就这么平白飞走了。”[注]如今市面上有专攻同理心营销的公司，会训练电话营销员如何让对方觉得他们确实在好好倾听。[注]

政治学家加里·奥尔森对商界兴起的同理心风潮颇有洞见。他为同理心营销取了“神经营销”（neuromarketing）的别名，认为企业用正面

词语包装营销方式，仿佛充分理解消费者的想法与感受，从而满足他们的需求与心愿。然而，奥尔森认为同理心营销其实不该只是一种提高销量与获利的精明策略："简单来说，所谓的设身处地不过是想多卖一套产品的技巧。"[注]由此看来，同理心的道德内涵渐渐消失，因为营销产业几乎不会真正关心消费者福祉。

同理心营销确实像奥尔森说的那样邪恶？企业确实把同理心沟通技巧用于利用消费者，而非关注消费者的权益？回顾消费主义的兴起过程，他讲得大概没错。虽然同理心在商界是个新概念，但营销高手已运用同理心（只是没用这个名词）将近100年了。第一位将同理心用于营销的大师是弗洛伊德的侄子爱德华·伯奈斯，他在20世纪20年代建立起美国的公关业。伯奈斯完全融会弗洛伊德在精神分析方面的研究成果，并转而为资本家助力：他明白销售商品的最有效方式不是规规矩矩地向顾客列出产品的优点，而是钻得更深，悄悄触及他们无意识的欲望与情感。换言之，得跟他们感同身受。

1929年，他在纽约充分展现这个方法的效果。当年美国烟草公司聘请他来打破妇女不可吸烟的禁忌，借以打开崭新的市场。他拟好战术，说服一小群初登台的新秀在复活节游行时公开地抽好彩香烟。他向媒体表示，这群年轻女子拥护妇女参政权，抽的是"自由的火炬"，借以呼吁男女平权。他的策略大获成功：全美国的女性纷纷开始抽烟。亚当·柯蒂斯在纪录片《探求自我的世纪》（*The Century of the Self*）中解释道：

> 伯奈斯创造出一个观念，那就是抽烟的女人更有力量，也更加独立，这个观念延续至今。他明白，如果能把产品与消费者的情感及欲求搭上线，就能说服他们做出不合理的行为。吸烟使女性更自由的想法压根儿不合理，但就是有办法让她们觉得自己更独立了。[注]

同理心营销就是这么一回事：设身处地，了解大众的想法，再把产品卖给他们。奥尔森指出，自从伯奈斯的时代开始，烟草业就广泛运用此手法。由于反对吸烟声浪日益高涨，菲利普·莫里斯国际公司在1994年为旗下香烟品牌Benson & Hedges推出系列广告，公司内部称为“同理心运动”。这一营销策略明显诉诸同理心，对外界传达一则信息：“20世纪90年代瘾君子在社会上受到的压力与限制，我们统统明白。”该系列广告是一些有人为吸烟而大胆涉险的图片，例如一群瘾君子在高空中站在机翼上吞云吐雾，旁边是一行字：“你有注意到允许吸烟的班机越来越少吗？”标题为：“你与快乐离得真远。”[注]

了解同理心威力的不只是香烟公司。在我的孩子长大的过程中，我发觉很多广告运用同理心营销五花八门的产品，但这些产品不见得对小孩有益，甚至通常有害。快餐业的广告就是明显的例子，里面充斥着玩偶、动画和咯咯笑的小孩，让小孩相信吃汉堡薯条既开心又健康，而不是通往肥胖与心脏病的直通车道。广告主清楚地知道如何勾起儿童的渴望，惹得他们食指大动。自从20世纪50年代起，麦当劳就锁定儿童推出广告，如今哪个小孩不认得笑容可掬的麦当劳叔叔？麦当劳创办人雷·克罗克解释背后的逻辑：“喜欢我们的电视广告的小孩子会带爷爷奶奶去吃麦当劳，我们也就多出两个客人了。”[注]

目前的营销手法强调运用同理心了解顾客，长久以来靠同理心赚钱的做法似乎方兴未艾。然而，这个结论太过简化了。我们得问：“企业运用同理心的动机是什么？”证据显示动机可谓形形色色。对比较缺乏同理心的公司而言，了解顾客纯粹是想提高获利，而非真正关心消费者福祉。换言之，他们像是某种心理变态者，擅长运用认知同理心，却似乎缺乏情感同理心。[注]举凡烟草商、赌场、投注站、糖果公司、快餐餐厅皆属此类。

然而，比较有同理心的公司会考虑提升大众的生活质量，试着了解其需求并加以满足，而非操弄欲望。有些公司并不完全以赚钱为

上。穆尔在设计烹饪用具时把木板绑在手上，借以体会关节炎患者使用马铃薯削皮器的感受，她的主要目标不是帮客户赚取高额利润，而是替老年人设计顺手好用的工具。(注)当我得意扬扬地用双人婴儿车带我刚出生的双胞胎四处兜逛时，发觉双人婴儿车是为了满足我这种家长的需求：座椅可以轻易转向让小孩能面对我，在坑坑洼洼的路面依然好推，底下有够多空间放置尿布与刚采买的东西。这家公司大概花过一小笔经费研究目标顾客到底有何需求，我很高兴他们花心思设身处地为顾客设想。

具有高度同理心的公司不多。相形之下，多数公司只是运用同理心技巧追求获利，满足股东，而非提升消费者的权益与福祉。企业只想靠同理心赚钱。这时“同理心营销”不过是妄语，其实不过就是“营销”罢了。

同理心营销是一记警钟，我们该反思自己平时如何谈话，留心自己的意图。如果我们只是自私自利，打算利用谈话控制、操弄他人，一心为所欲为，那就跟同理心的初衷背道而驰了。反过来说，谈话时确实关心对方，才是真正的设身处地。

怀抱创意精神

以理想的状况而言，谈话就是冒险。如果你把两个想法与出身天差地别的人凑在一起，他们的谈话会激起意料之外的火花，如同苏格拉底式对话。比方说，弗朗西斯·克里克跟詹姆斯·沃森在20世纪50年代展开无数讨论，从迥异观点探讨遗传学，这一连串谈话最后促成DNA结构这一重大发现。泽尔丁写道：

> 谈话是两颗不同脑袋的相会。这时他们不只拿事实彼此交流而已：他们改造事实，重塑事实，提出各形各色的推论，激发出耳目

一新的想法。谈话不是重新洗牌，而是创造新牌……在质量上乘的对话中，你会讲出从未讲过的新鲜话。㊟

高同理心人士的第5项特质就是怀抱创意精神与人谈话。他们相信只要深掘他人的想法，并不吝惜分享自身的观点，他们也许会稍有改变，想法焕然一新。为了达到这个目标，我们得抛开浮泛闲聊，也抛开自己最在意的包袱。这样做大有好处。亚利桑那大学的一项研究指出，跟郁郁寡欢的人相比，活得非常满足或快乐的人与他人深谈的次数多出两倍（例如讨论爱情、宗教或政治），闲聊次数则只有1/3（例如聊八卦是非或谈论天气）。㊟该研究认为谈话如同发挥同理心，两者都十分有益。

我们该如何让对话更有创意与意义？谈话浅薄无趣的主因在于，我们打开话题的方式太过一成不变：你最近过得怎样？今天天气怎样？你从事哪个行业？你周末过得如何？虽然这类话题无伤大雅，可以避免摩擦，却难以打动人心，无法激起深刻有益的对话。我们虚应一声"很好"或"不错"，话题就此结束。

好的开场是成功谈话的一半，因此不妨放胆一试。与其问工作伙伴："最近好吗？"不妨另辟蹊径，搬出稍不寻常的问题："你今天早上过得怎么样？"或者问对方："这个周末你碰到最特别的事情是什么？"你必须想出适合自己个性的问题，重点在于跳脱陈腔，对话才会热烈深刻，触及彼此内心。（我建议绝对别用老掉牙的话题，例如："你最想变成哪一种动物？"）顺带一提，如果你提出大胆问题，别人不会觉得你疯了，只会觉得你有些古怪。他们也许还会庆幸你这么问呢。

保持大胆无惧

最后一个有助于激发同理心的重要习惯，也是很多高同理心人士的共同特质，就是大胆无惧。我们得够大胆，才敢尝试别具创意的开场白，关心对方超过自己，卸下面具，仔细倾听他人的感受与需求，对陌生人心存好奇。此外，我们也得够大胆，才能迎向每一场饶富意义的谈话，不会一碰到困难就裹足不前。至于大胆的谈话是何模样？乔·贝里很清楚。

1984年，贝里27岁，她的父亲保守党议员安东尼·贝里爵士参加在布莱顿饭店举行的党内年会，却死于爱尔兰共和军策划的爆炸案。1999年，由于《贝尔法斯特协议》之故，因爆炸案入狱的帕特·马吉获释出狱，贝里闻讯立刻设法见他。她认为与杀父仇人谈谈有助于摆脱痛苦、远离愤怒。“我想看见马吉的脸，把他当成活生生的人来看待。”她说。马吉同意与她谈话。后来他们碰面超过50次，渐渐（时常是痛苦地）了解彼此对爆炸案的观点。“我得放下指责之心，敞开心扉去听马吉的说法，了解他的动机，”贝里说，“老实说，有时候我办得到，有时候却办不到。”时常有人问贝里是否原谅马吉，她回答说“原谅”并非正确字眼，真正重要的是同理心：

> 我不会用“原谅”这个字眼。说出“我原谅你”这句话，就像是在施恩给对方，这会让你陷入“我们跟他们”的对立，认为我是对的，你是错的。这种态度无济于事。我能怀抱的是同理心。我跟马吉碰面，有时候会彻底了解他的人生，觉得没什么原谅不原谅的。我知道，无论你原本是站在冲突对立的哪一方，如果我们跟对方互换人生，也会做出跟对方一模一样的举动。换句话说，如果我有来自爱尔兰共和军的背景，我很可能会做出马吉那样的选择。(注)

贝里敢于跟仇人感同身受，人生就此改头换面。她开创了一段出人意料的非凡友谊，找到处理丧父之痛的方法，还创办“和平之桥机构”，提倡以和平对话方式消弭冲突。



贝里与杀死她父亲的马吉站在一起。

这个故事证明再极端的案例都能产生同理心，而且同理心有办法扭转个人生活，促进社会改变。此外，这个故事也引出一个问题：如果贝里有勇气找马吉交谈，难道我们还不敢面对我们逃避数月甚至数年的困难谈话吗？我们不妨给自己一个挑战：在接下来的24小时内，该怎么逼自己面对一场困难谈话？也许你可以打电话给女儿把问题讲开，拉近双方疏远的关系。也许你可以提笔写信，寄给某个你伤害或背叛过的对象。选择就在你手中，机会亦然。

你对自己有同理心吗

我已阐明谈话的6种技巧：对陌生人充满好奇、积极倾听、卸下面具、关心他人、怀抱创意精神，以及保持大胆无惧。现在你应该明白谈话有惊人功效，仅仅靠与人交谈就能跃进对方的心。然而，为求谈话发挥最大功效，千万不该凭一套技巧走天下。我们得反思自己的谈话观，别单凭一份技巧清单判断自己该在什么时机如何说话。敞开心扉，随机应变，方能在谈话过程充分发挥同理心。

不过，是否还有第7种谈话技巧呢？过去20年来，越来越多的学者专家认为如果想对他人有同理心（尤其在对谈之际），得先对自己有同理心。[注]若非如此，我们会丢失与人交流的心理基础。提倡者多半指出“自我同理心”代表着留意自身的感受与需求，不要一直过度严以律己。（比方说别过度自责，满心歉疚，或被挫败感压倒。）概括而言，自我同理心就是善待自己，喜欢自己。

尽管自我同理心日渐风行，我却对此持怀疑态度。第一个原因在于这个想法有漏洞。100多年以来，同理心的核心意义是打破自我的界限，了解他人的感受与观点，从他们的眼光看待世界，而非只盯着自己。换言之，同理心关乎外观而非内观。第二个原因在于同理心的内涵会变得太过模糊广泛。一旦同理心涵盖自己的内在价值与情感，恐怕会失去供人分析反思的功效，不再有办法明确促成个人与社会变革。我认为同理心不等于宽宏大量或日行一善，也不该被稀释为自我同理心所涵盖的各个方面。

然而，我们对自己的看法确实会影响到我们如何对他人施展同理心，只是不该用“自我同理心”这个字眼形容。那么该用什么字眼呢？可能有人会提出，“自我同情心”是一个可选项。跟自我同理心一样，这个字眼出现于个人主义风行的20世纪90年代，却有更牢固的概念基础。心理学家克里斯廷·内夫借用佛教的慈悲概念，提出自我同情心的

三大要素：“自我宽容：遇到痛苦失败时采取宽容体谅态度，而非猛烈抨击自己；共同人性：认为人人都会失败犯错，而非只有自己会犯；留心注意：持平常心看待痛苦经历，而非念念不忘。”[注]然而，我觉得自我同情心跟自我同理心半斤八两，毕竟“同情心”的原意是与他人共苦。内夫提出的第二要素触及他人的痛苦，但第一和第三要素则并非如此。

我个人偏向采用古希腊人口中的“自爱”这一字眼。古希腊人明白自爱恐有弊端，会导致自私自利跟自我陶醉，只重追求个人的功名利禄。然而自爱也有积极正面的意义。如果你喜欢自己内心平和，那么你会有深沉的情绪力量与自知之明，得以好好关怀他人。亚里士多德格外看重自爱的正面影响，他认为：“对自己存善心，才会对他人怀善念。”[注]

如果亚里士多德活在今日社会，他一定会大力提倡自爱，认为自爱是促进同理心的必要基础，倘若厌恶自己，就很难体会他人的感受、需求与观点。如果你想钻进别人心中，你得先安于自己的内心。

只要适度自爱，我们绝大多数人就能发挥谈话的艺术，钻入我们周遭那一大团黑暗隐秘的想法。

---

1. Gatenby 2004; Tannen 1999, 211.
2. Zeldin and Krznaric 2004, 1.
3. Rowson 2012, 35; Warner 2013, 2, 4; Zeldin 1995, 191.
4. Zeldin 1995, 198–202.
5. Rowson 2012, 3.
6. Sennett 2012, 23.
7. Diamond 2012, 49–50.
8. Krznaric 2011, 45–6.

9. Parker 1996, 5.
10. Dibb 1985/6.
11. Parker 1996, 21, 126.
12. Dibb 1985/6.
13. Parker 1996, 21, 164–6.
14. Parker 1996, 166.
15. Parker 1996, 52.
16. Cain 2013, 13; 137–8.
17. Krznaric, Whalen and Zeldin 2006 xvii-xviii; http://www.oxfordmuse.com/?q=portrait-of-oxford-project#oxford-unmasked.
18. Covey 2004, 237–8.
19. Rosenberg 2003, 2.
20. Rosenberg 2003, 91, 127.
21. Rosenberg 2003, 54.
22. Rosenberg 2003, 13–14.
23. Obama 2007, 66–8.
24. Rosenberg 2003, 96–100.
25. Faber and Mazlish 2013, Chapter 1.
26. Hoffman 2000, 197–205.
27. Anonymous testimony.
28. Baron-Cohen 2011, 13, 18; see also Singer and Lamm (2009), and Klimecki, Leiberg, Lamm and Singer (2012).
29. Personal communications, 18/2/13, 10/7/13.
30. Zeldin 2003.
31. Interview with Brené Brown, London, 3/10/12; http://www.romankrznaric.com/outrospection/2012/10/16/1729.
32. Brown 2012, 34–37.
33. James 2013, 3–4.
34. Brown 2012, 185–6.
35. Rosenberg 2003, 40.

36. Patnaik 2009; Goleman 1999.

37. Drayton 2006, 6; http://empathy.ashoka.org/rationale.

38. Brown 2012, 74 –5.

39. Borg 2010, 8.

40. http://www.psandman.com/col/empathy2.htm.

41. http://www.empathytraining.co.uk/pages/emp_training_courses.html; http://abbykerr.com/empathy-marketing/.

42. Olson 2013, 61.

43. See also Ewan (1996, 3–4, 159–73).

44. Quoted in Olson (2013, 62); http://tobaccocontrol.bmj.com/content/3/3/ 270.full.pdf.

45. Quoted in Schlosser 2002, 41.

46. Olson 2013, 54.

47. Patnaik 2009, 166–70.

48. Zeldin 1998, 14.

49. Mehl, Vazire, Holleran and Clark 2010.

50. http://theforgivenessproject.com/stories/jo-berry-pat-magee-england/.

51. Rosenberg 2003, 103–4, 129–140; Neff 2003, 90; Niezink and Rutsch 2013.

52. Neff 2003, 85; see also Armstrong 2011, 67–81.

53. Krznaric 2011, 10–11.

习惯5：
坐着椅子旅行

你有办法在自家客厅改变世界吗

小说家朱利安·巴恩斯写道：“我最早是借由阅读才明白外面还有各形各色的天地，才开始想象别人是过着何种人生。”注他的说法十分迷人：读小说有助于我们摆脱自我与个人经验的桎梏，扩展同理心。然而，许多现代文学理论家对此嗤之以鼻。心理学家平克说：“他们觉得这个想法太平凡、太健康、太庸俗、太滥情，而且太‘奥普拉’了。”注批评者认为，即使阅读最打动人心的小说，也几乎不会影响到我们的实际行为，反而会加深偏见。可是，越来越多的证据显示文学、摄影、电影等作品确实能带领我们踏上想象之旅，接触截然不同的人生，在放下小说或走出剧院之际，我们更容易做到对他人感同身受。

对高同理心人士而言，虽然文字与照片只是提供二手经验而非实际经历，但依然应该被严肃看待，而不是被当作清粥小菜。因为好几个世纪以来，艺术作品始终能驱使大众从心有同感到付诸行动，例如对抗童工制度或投入反战运动。我们应该学习如何妥善接触各类书籍与艺术作品，不只是为了获得消遣娱乐，更是为了激发自己的同理心。

我把这个称为“椅子同理心”，代表一种在自家客厅旅行的方式。不过，当你靠上躺椅，不只可以在旁边摆本书或手持DVD（数字通用

光盘）遥控器，还可以使用笔记本电脑和智能手机。社群网站、电玩游戏、网络聊天室和其他形式的网络资源，都为椅子同理心开辟崭新天地，让我们可以跟全球成千上万的人联系交流。数字时代已然到来，同理心的未来涉及许多重要议题：像脸谱网这样的网络社群是有助于大家建立更紧密有益的人际关系，还是只会让人际互动变得肤浅和流于表面？我们是否会发展出“网络人格”，变得更爱自我陶醉，而非更容易设身处地？理想的同理心APP（应用程序）该是何种模样？

我们会发现互联网的潜力被夸大，甚至可能会成为全球同理心革命的一大威胁。不过，我们还是先从数字时代返回铁器时代，在古希腊剧场就座吧。

戏剧与电影：用敌人的眼光看待战争

公元前472年的春天，雅典人在剧场外大排长龙，准备欣赏希腊悲剧创始者埃斯库罗斯的最新剧作《波斯人》（*The Persians*）。这出戏非比寻常，不仅以历史事件为背景，不像一般戏剧取材自神话故事，而且令观众大感震惊的是，这出戏是从他们的死敌波斯人的眼光出发创作的，而8年前雅典人尚在萨拉米斯战役中与波斯人厮杀得你死我活。

这出戏描述波斯王薛西斯一世派遣军队远征希腊，却被他们的死敌希腊人杀得片甲不留。当将士们在萨拉米斯惨败的消息传回波斯，波斯长老院的长老放声哭喊：“唉，悲痛复悲痛！知悉消息者尽皆哀哭，此残酷痛苦实出人意料。”埃斯库罗斯没有颂扬雅典军队，反而关注那些丈夫战死沙场的波斯女子，描述她们为“痛苦徒然各流泪，余生孤寂哀恸泣”。观众深受吸引，体会敌军的切身痛苦，得以从波斯人的角度看待萨拉米斯战役。

虽然有些观众也许会对雅典的胜利沾沾自喜，对波斯的战败幸灾乐祸，但埃斯库罗斯要求他们在欢庆凯旋之际，也对战败的敌军好好发挥同理心。更惊人的是，埃斯库罗斯自己稍早之前曾在马拉松战役中对抗波斯大军，亲生弟弟更在战场上不幸丧生。也许他在编写此剧时，想起命丧沙场的雅典人总共是191位，战死的波斯人却多达6 400位。研究古典文学的彼得·史密斯写道："他绝对会想到，许许多多波斯妇女在那天成为寡妇，而且跟希腊人相比，更多波斯人痛失爱子。"埃斯库罗斯大概时常想象他们悲戚哭号的模样。注

包括《波斯人》在内的希腊悲剧会在每年的酒神庆典上演出，而酒神乃是变形之神。事实上，希腊人认为戏剧有教化观众之效。现代人关在自己家看DVD，古希腊戏剧则是众人齐聚的盛大活动，大家一起为剧中角色的个人痛苦与道德两难潸然泪下，彼此关系变得更加密切。亚里士多德认为悲剧有教化心灵之效：借由观看悲剧，观众能以开阔眼光观照自身苦难，以自我为中心的人也有机会同情他人。作家卡伦·阿姆斯特朗认为，观众因为波斯人掉下眼泪，或在赫拉克勒斯一时失去理智杀掉妻儿之后，为流露悲痛的他动容不已，这时他们——

> 就陷入酒神式的出神，亦即跨出根深蒂固的成见，涌起一种在观剧之前料想不到的同理心……悲剧让我们看见艺术如何唤起怜悯之心。举凡戏剧、电影和小说都有助于我们发挥想象力，进入别人的人生，感同身受，认同跟我们天差地别的人们。注

在古希腊时代，戏剧确实是大受欢迎的艺术形式：酒神庆典期间，囚犯甚至得以暂时出狱观赏戏剧竞赛。现代人多半偏爱电影而非戏剧。然而，我们有多少次在电影院陷入出神，跨出自我呢？这取决于个人喜好。你可以轻松观赏动作片、奇幻冒险片或喜剧片，这类电影很少迫使观众设身处地看事情。然而，很多电影经过导演悉心拍摄，足以让观众深有同感，与希腊悲剧的感染力不相上下。

其中一类电影格外有感染力，其起源可追溯至《波斯人》这类戏剧，那就是以敌军士兵为叙述视角的战争片。克林特·伊斯特伍德针对第二次世界大战期间的硫磺岛战役执导过两部电影，在2006年上映。这两部影片可谓佳例。《父辈的旗帜》（*Flags of Our Fathers*）采取标准手法描绘战争的悲痛，从美国海军陆战队队员的角度看待硫磺岛战役。《硫磺岛家书》（*Letters From Iwo Jima*）则罕见地从日本兵的角度呈现这段血腥交锋，甚至全片采用日语发音。这部电影呈现“敌军”的立场，尤其着重描绘他们战败后的痛苦屈辱，借以质疑过度简化的国家主义、爱国主义与凯旋主义，打破“我们”与“他们”的界线。克林特·伊斯特伍德谈起本片时说：“这部影片最终要传达的是，每位母亲在失去爱子之际，无论她们是日本人、美国人还是其他任何国籍，都会展现出动人的哀痛。”[注]埃斯库罗斯绝对会对他的说法深表赞同。

就这类战争片而言，如果你想有一段极为难忘的酒神式出神体验，1930年上映的《西线无战事》（*All Quiet on the Western Front*）是绝佳选择。这部电影改编自埃里希·雷马克的小说，描述德国步兵保罗·鲍默的故事。他是年轻学生，满怀爱国情操，在第一次世界大战期间投身军旅对抗法国。惊人的是，这样一部从德国士兵角度出发的好莱坞反战电影，竟然能在战争结束才十余年之际问世。更非凡的成就在于，该片也许是电影史上最能激起同理心的杰作。特克尔认为这部影片“让我们清楚看见战争的可笑”。[注]

电影当中，保罗一度置身于枪林弹雨，跳进壕沟寻求掩蔽。没过多久，一位法国士兵跳进同一条壕沟，保罗不假思索地抽出匕首朝他的胸口刺上一刀。他伤势很重，但仍在呼吸。保罗洗掉双手的斑斑血迹，眼睁睁看着他在自己面前受尽折磨，缓缓走向死亡。外面依然炮火猛烈，保罗不得不在壕沟过夜，无法回避面前的他。起初保罗很讨厌他临死前的喘气声，但随着时间流逝，渐渐开始同情他。“我想帮

你。”保罗说，并给他一点儿水喝。可惜为时已晚，他已魂归西天。保罗忍不住讲了一段痛彻心扉的独白：

> 我并不想杀你。我是想救活你。若你重新跳进这条壕沟，我不会拿刀刺你。你也清楚，当你跳进来的时候，你是我的敌人，我很怕你。然而，你不过是个跟我一样的人啊。可是我却把你杀了。拜托，原谅我吧。快跟我说啊，说你原谅我了！……噢，天啊，你死了！不过你比我好，你脱离了苦海，现在他们再也无法伤害你了……噢，天啊！为什么他们要这样对我们？你跟我，我们只不过想活下去而已。为什么他们要送我们上战场彼此厮杀呢？若没有步枪和这身军服，你跟我还可以称兄道弟啊。



保罗在壕沟里安慰他刚刺伤的士兵。出自电影《西线无战事》。

这是把“别人”当作活生生的人来看待的绝佳例子：保罗学会把敌人当作一个人来看待，明白对方也只是将领政客手中的棋子。接下来，保罗展现出更深沉的同理心。他把手伸进那个士兵的外套口袋，拿出他的身份文件。他名叫热拉尔·杜瓦尔，旁边还有一张他妻女的照片。现在保罗明白他不只杀了一个敌人，还杀了一个独一无二的个体，他有家人，有感情，有家庭等待他回去，跟保罗并无二致。“我会写信给你太太，”保罗对死去的他说，“我会写信给她。我保证会照顾她的一切要求。我会帮助她，也会帮助你的父母。请原谅我吧。原谅我吧。原谅我吧……”他伏在杜瓦尔冰冷尸身的脚旁，痛哭失声。

《西线无战事》赢得1930年奥斯卡最佳影片奖，席卷全球各地，吸引数百万观影人次，传达同理之心与反战思想，影响力无远弗届。“我看完《西线无战事》之后变成了和平主义者。”电影史专家安德鲁·凯利说。成千上万个观众也跟他心有戚戚焉。饰演保罗的卢·艾尔斯甚至从此拒绝服役，第二次世界大战期间也不愿入伍上阵。艾尔斯回想《西线无战事》掀起的巨大回响，认为这部影片：“让观众知道德国人跟你我抱持相同的价值观……只是面对比自身大得多的力量，只好身不由己……《西线无战事》成为世界大同的先声……世人其实是可以和平共处的。”[注]

《西线无战事》问世之后，许多人认为其威力十足，恐煽动人心，因此各国政府纷纷跳出来阻止人们观赏，以防止反国家主义和反战思想的传播。奥地利、意大利、新西兰、苏联等国都禁演这部影片，至于澳大利亚和法国等则对其严格审查。其在德国尤其引发争议。某份支持纳粹的报纸认为这部影片是“犹太人的谎言”，以及“出于仇恨的电影，根本是在诋毁德国士兵”。影片在柏林首映之夜，纳粹分子在戏院里靠小白鼠和臭气弹造成混乱，纳粹高官约瑟夫·戈培尔则在场外带领示威抗议。6天后，这部影片在全德国被禁演。[注]1933年希特勒掌权以后，原著作者雷马克担心遭到迫害而从德国逃到瑞士，他

的妹妹却没有这种好运：10年后，政府为了报复她哥哥的逃亡行动，在人民法庭将她判罪，处以斩首之刑。

电影绝对能激起观众心中的同理心。我们借由电影走进少数弱势人群的内心世界，一窥他们如何受到压迫，这类电影包括《辛德勒的名单》，或是澳大利亚电影《末路小狂花》（*Rabbit-Proof Fence*）。后者根据真实故事改编，主角是两个属于“被偷走的一代”的原住民混血女孩，她们在20世纪30年代试着逃离白人政府设立的再教育营。或者你可以选择观赏《象人》（*The Elephant Man*），该片主角约翰·梅里克生于维多利亚时代，因恶疾导致外表畸形，遭社会排斥。你绝对不会忘记他在片中是如何大喊：“我不是动物，我是人类！”有些电影带领我们踏进遥远的文化，明白在喀布尔街头长大的男孩会面临何种两难困境，如《追风筝的人》（*The Kite Runner*）；有些电影带我们领略人生的艰辛挑战，如主角为听力障碍人士的《悲怜上帝的女儿》（*Children of a Lesser God*）或对抗贫穷的《愤怒的葡萄》（*The Grapes of Wrath*）。有些导演尽力呈现角色生不如死的痛苦：朱利安·施纳贝尔执导的《潜水钟与蝴蝶》（*The Diving Bell and the Butterfly*）是个佳例，该片善用精湛熟练的摄影技巧提升渲染力，片中主角全身瘫痪，只剩左眼皮可以活动，观众能感受到深陷此症是何其难以承受。

然而，如果电影用上太多特效，恐削弱力道，难以激起多大的同理心。詹姆斯·卡梅隆此前执导的华丽炫目的科幻电影《阿凡达》（*Avatar*）便属一例。政治学家加里·奥尔森认为《阿凡达》是“最能激起同理心的危险电影”。（对他而言，“危险”是正面用词，代表“在政治上表现激进”。）[注]卡梅隆希望我们能同情纳美人，他们有蓝绿色的皮肤，身高三米，爱好自然，但他们的星球遭人类和不知名企业破坏蹂躏，这显然是隐喻当前逐渐恶化的自然环境与原住民处境。男主角马林·杰克·萨利是一名海军陆战队下士，他占据一个纳美人的身体，设身处地，后来转为认同纳美人的生活方式，替他们挺身奋战。问题

在于，电影特效与高科技花样掩盖了原本应激发同理心的寓意，例如外星巨龙与强力武装宇宙飞船之间的空中激战就会模糊焦点。相较之下，《西线无战事》这样的电影拍得简约，近乎剧场演出，可以激发个人同理心，情绪感染力更胜《阿凡达》。(注)

我无意叫大家拒看任何无法激起同理心，或根本无此意的电影。电影能直接呈现情景或对话，让我们设身处地感受各种人生，而这些人生我们原本可能终其一生都无法了解。我们可以不再只关注电影的娱乐效果，而是关注哪些电影有助于刺激思想与行动，让我们更敏锐善感，更有同理心。我在此提出一个建议：请建立你个人的同理心电影俱乐部，找来三五好友，列出大家都感兴趣的主题观影单，例如关于年华老去或狱中甘苦的片子。你们一起观赏，详加讨论，再把影片名单与心得发布在网络上与大家分享。

摄影：影像的政治力量

自中世纪以来，基督受难像被用来传达耶稣被钉在十字架上的肉体痛苦。其早期画风清淡文雅，但从16世纪起变得残酷血腥，钉子插进肉里，伤口迸裂，鲜血淋漓，看画的人既能看见基督承受痛苦，也能感受到他肉身的剧痛。比方说，马蒂亚斯·格吕内瓦尔德在1515年画出伊森海姆祭坛画，画中的基督被残酷地拉开双臂，手指朝天，可见他先前曾被绑在刑具上审问，然后才被钉在十字架上。我光是看见这幅画的图片就会手指抽痛，掌心冒汗。（我还会冒起鸡皮疙瘩，虽然我不信基督教。）诚如艺术史学家吉尔·贝内特所言，画家完全是刻意采取这种能激起同感的画法：

> 中世纪后期发展出的画作旨在激起虔诚信仰，不只是把文字形诸画面，成为“给文盲看的《圣经》”，更要使芸芸大众心生同感并

起而效仿，借以传播基督的牺牲精神，传播受苦的意义。注

根据新兴的神经美学研究，无论宗教画还是世俗画都有激发移情作用之效。一份有关米开朗琪罗与戈雅作品的研究指出，大脑中的镜像神经元能产生“自动移情反应”，借由“具体模拟”作用直接感受到影像所传达的情绪。注不过，除了刺激神经系统，视觉影像能实际影响个人与社会行为到何种程度呢？摄影可以提供解答。20世纪初，摄影取代绘画，跃居静态影像的主要媒介。为求了解摄影作品如何扭转世人的冷漠无感，我们不妨回顾早期的社会纪实摄影，看一看刘易斯·海因的石破天惊之作。



1908年，海因在南卡罗来纳州纽贝里市莫洛汉棉纺厂拍下的“小织工”。她正在想什么呢？

20世纪初美国盛行雇用童工，将近1/6的未满15岁儿童受雇于农场或工厂。注1904年，慈善基金会“国家童工委员会”成立，大力推动立

法禁止雇用童工。在1908—1924年，他们聘请曾在纽约当过学校老师的海因在全美拍摄童工。这项工作艰困难行，毕竟没有一家工厂想让摄影师四处窥探，拍下低薪童工赤脚做苦工的照片。然而海因自称器械推销员或消防检查员，常获准进入工厂，拍下血淋淋的画面。多年下来，他拍过在纺织厂大型纺织机上做工的6岁孩童，在煤坑工作全身覆满漆黑煤渣的年幼男孩，半夜三点在罐头工厂剥牡蛎壳的年幼女孩，还有在棉花田、玻璃工厂或其他血汗工厂孜孜工作的成千上万个童工。

这些震撼人心的照片出现于全美各地的报纸杂志，以及国家童工委员会发行的一系列刊物上，证明剥削童工确有其事，改革派人士并非无的放矢。这些照片引起群情激愤。一位记者在亚拉巴马州伯明翰市参观完海因的摄影展以后写道：

> 要求立法废除童工的最有力证据……正是这些照片，从中可以看见痛苦折磨，道德堕落，极度匮乏，对悲惨童工的身心百害无益。这些照片远比任何文字作品更触及人心。触目惊心的真实惨况令人难以卒睹，难以承认文明世界竟然有这种事。(注)

文化历史学家艾伦·特拉亨伯格认为海因的照片之所以如此引人注目，在于照片胜过冷冰冰的统计数据，大众对照片中的童工感同身受，从而“发自内心地感到悲悯”。(注)一张张照片不只深刻影响个人，也促成公共政策的转变。历史学家拉塞尔·弗里德曼写道：“他们的处境惨不忍睹，民众因而相信美国必须立法废止童工。”1912年，美国国家儿童局应运而生，属于联邦政府层级，旨在消除雇用童工现象。在1910—1920年，美国的童工数量减少一半，部分原因正是海因的照片发挥了功效。(注)

从海因的时代开始，社会纪实摄影经历了许多关键阶段，不断演变。20世纪30年代经济大萧条期间，多罗西娅·兰格跟沃克·艾文斯借由照片让无数美国人明白乡下贫农的悲惨境遇：身为季节性农工的母亲带着挨饿的子女，心力交瘁满脸绝望；亚拉巴马州的佃农流露悲惨眼神。20世纪60年代，越战的照片证明残暴影像有办法掀起政治变革。摄影记者黄功吾拍下遭汽油弹袭击的一个赤裸女童，该照片成为美国国内激发反战浪潮的一股动力，也让军方和政府相信控管手段必须更加滴水不漏，避免这类画面出现在大众眼前。这些照片不仅可以激发大众对受害者的同理之情，也能唤起恐惧、怒火、歉疚，以及道德上的反感。[注]20世纪60年代末，发展中国家的饥荒照片也纷纷出现，达到异曲同工之效，例如唐·麦卡洛克在比亚法拉拍下一个白化病男孩挨饿的画面，该照片广获关注。

20世纪70年代中期，摄影评论家开始发出不同的声音，质疑这类呈现贫穷或暴力的画面是否仍能在社会上激起广泛回响。率先引领批评声浪的是苏珊·桑塔格，她在影响深远的著作《论摄影》（*On Photography*）中指出，世人已在报纸杂志和电视上看过千千万万个悲惨受苦的画面，越来越无动于衷。“残忍的影像一次一次反复出现，渐渐无以冲击人心，”她写道，“在这几十年间，尽管‘关怀摄影’唤醒良知，却也造成麻木之效。”[注]从那时起，桑塔格的后现代追随者纷纷指出，这类彰显民众不幸、社会不义与人权不彰的影像已太过泛滥，如果我们在报端看到难民争先恐后扑向补给品，或有童兵瞪视摄影镜头，我们有时仍会大感吃惊或心生怜悯，但通常不会付诸长期行动。他们认为我们遭受情绪轰炸，早已疲乏。[注]

然而我们确实如此麻木不仁吗？上千个推动社会正义的团体组织显然并不同意，所以才会继续靠照片促使大众关注受害群体，并支持他们的要求。不妨瞄一眼慈善团体寄给你的传单，你会看见被地雷炸断一条手臂的女孩，或是一家人站在被地震摧毁的家园旁边。人道主

义组织的研究显示，虽然有些人会直接把传单扔进垃圾桶，但也有些人会起心动念，捐钱出力。

过去10年间，这类旨在激起公众关注的照片大有转变，开始更关注文化层面。提倡国际平衡发展的慈善机构以前会运用令人触目惊心的照片，例如站在干枯大地上的饥饿孩童，他们显得无依无靠，历尽痛苦折磨，无辜的童年惨遭侵害。今日这种照片依然俯拾即是，但我们越来越能看见照片中的人物的尊严与力量，例如扛着锄头的非洲农妇，或是在新辟水井附近一起玩耍的孩童。这类照片欲唤起的与其说是同情悲悯，不如说是移情反应：我们跟照片中的人物并无二致，应该心怀尊重，而非心存怜悯。

照片具有威力的更佳明证来自我们没有看见的画面，或者更精确而言，来自不准我们看见的画面。比方说，数千名军人与平民丧生于近年的伊拉克与阿富汗战争，但我们看见过几次他们残缺焦黑的尸身？几乎不曾吧。西方政府会定期审查照片，因此我们难以看见“我方”士兵四分五裂的头盖骨，或是碰巧遇上突袭行动而被射成蜂窝的孩童，这类画面即使在夜间时段也无从看见。（然而我们却能在半夜播放的惊悚片中看到血肉模糊的死尸。）布什政府禁止媒体播放伊拉克战争亡兵的棺木上覆盖着国旗的画面。政治学家葛瑞·奥尔森认为各国政府不让民众看见战争实际的残酷画面，以免人们生起同理心，不愿支持军事行动：“美国高层施展层出不穷的诡计骗术，意图遏止大众产生同理心，因为他们确实对此忧心忡忡。”[注]由政府的忧虑可知，照片确有颠覆民心的力量。

这一切跟培养同理心到底有何关联？如果我们只听桑塔格的说辞，也许不太会相信照片有助于我们踏进别人的生命。然而，其实照片始终极具效果，有助于我们了解陌生人的痛苦磨难。文化思想家苏西·林菲尔德问道：“为什么照片能让我们看见残酷暴行呢？我想部分原因在于照片清楚呈现身体的痛苦，无比真实，不容辩驳，效果非文

字与绘画所及……照片胜过任何形式的艺术与媒介，观者会立刻自心底涌起一股情绪，与自身以外的世界彼此相系。”注海因对此效果一清二楚，它至今依然影响当代杰出的社会纪实与政治摄影家，诸如詹姆斯·纳赫特韦、塞巴斯蒂昂·萨尔加多、吉勒斯·佩雷斯与戴维·戈德布拉特。

此外，照片有助于提升视觉智能。学习不仅包括阅读文字与分析数据，也包括把图像记在脑中。如果你想一窥南非种族隔离政策下的生活，必然得读曼德拉的自传，但也不妨观看戈德布拉特的摄影展，展出的是他于1970—1980年所拍摄的南非白人农民及专载黑人的通勤巴士。如果你想了解巴西的贫富不均与欠债奴工，塞巴斯蒂昂·萨尔加多所拍摄的塞拉佩拉达金矿矿工定会让你难以忘怀。摄影正如电影，皆为激发同理心的有力媒介。

文学：我们能从小说中学习同理心吗

将近300多年以来，文学评论家与作家始终争论不休，无法确定小说是否有助于读者学习如何设身处地，达到移风易俗之效。文学在18世纪饱受怀疑，许多人认为浪漫小说（尤其是来自法国的作品）会使年轻人内心败坏，满脑子淫思异想，进而违反法律乱尝禁果。然而，在维多利亚时代，越来越多的人认为小说（尤其是社会问题小说）有助于提升个人道德与文明程度。生活舒适的中产阶级只消花几个晚上阅读狄更斯的《雾都孤儿》（*Oliver Twist*）或《艰难时世》（*Hard Times*），就会发现城市里仍有许多人活在水深火热之中，英国在工业革命以后贫富差距日渐加剧。注19世纪最大力提倡文学力量的是乔治·艾略特（本名为玛莉·安·埃文斯）。她深信阅读有助于建立“同情心”，或是今日所谓的同理心：

无论画家、诗人或小说家，他们给我们最大的好处乃是激起同情心。许多要求奠基于概念和数据，得靠同情心包装，诉诸已然炙热的道德情操。然而，伟大艺术家所捕捉的生命切面却有办法唤醒一般大众，刺激自私分子，使大家留意到自己生活以外的万千世事，从而提高道德情操。斯科特带领我们走进勒基·马寇贝基特的小屋，或娓娓道出“两个牲畜贩子”的故事；沃兹沃斯吟出“可怜苏珊”的梦想；金斯利笔下的奥尔顿·洛克巴望着大路旁的一道门，门后通往他这辈子第一次看见的树林；霍尔农描绘出一群烟囱清洁工。这些作品使上层看见下层，消除粗劣的隔阂，效果胜过几百场布道大会，胜过几百篇哲学论文。艺术最贴近生命，有助于扩大经验，超脱自身，与他人心手相系。注

维多利亚时代认为文学能激发同理心，这份信心近年颇有复兴之势。哲学家马莎·努斯鲍姆建议大众阅读写实小说，因为这类作品根植于日常生活，不会过度空想或风格晦涩。狄更斯或艾略特的写实小说提倡“富有同理心的想象”，有助于提升公众道德，对抗崇尚自私的当代文化。努斯鲍姆认为，在我们读到角色艰苦奋斗的情节时，“仿佛会套上他们的眼光，看待发生在他们身上的种种世事”，结果我们会变得“关心他人的生活福祉，尽管我们与他们的人生处境天差地别”。心理学家平克跟她所见略同，认为“阅读是转换观点的技术”，而写实小说“能吸引读者站在与自己截然不同的人那边，思其所思，感其所感，从而拥有更广袤开阔的同理心”。认知心理学家暨小说家基思·奥特利掀起一波新的神经科学研究，发现“踏入小说中的幻想天地有助于增强同理心，你会更有办法从他人的眼光看待事情”。注

因此，将来每个推动同理心革新的人都该读写实小说，猛啃约翰·斯坦贝克、扎迪·史密斯和其他名家的大作？文学研究家苏珊·基恩认为话先别说得太快。基恩高度怀疑文学能够激发同理心，她认为努斯鲍姆和平克太过一厢情愿，虽然目前有些研究指出认同角色能培养利他主义与有利社会行为，但那些研究“尚无定论，而且几乎向来夸大其

词，只求凸显阅读的功效”。换言之，也许你会觉得自己跟艾略特在《米德尔马契》（*Middlemarch*）笔下的多罗西娅十分相似，但读她的故事不太会改变你的待人处世之道。基恩提出许多反对论述。她认为小说读者不见得会更有同理心，反而可能适得其反。聪明的小说家可能会让我们迷上败德的主角，染上他们的偏见。此外，阅读是很主观的行为，每个读者对小说世界的反应各不相同，很难论断哪种叙述技巧（例如第一人称叙述）最可能激发同理心。注

我想，基恩夸大其词了。我同意即使我们对书中角色的苦难感同身受，我们的实际行为也不见得会大有改变，但许多证据显示小说有办法影响读者一生，例如很多人读完《汤姆叔叔的小屋》，转为反对蓄奴制，读完《雾都孤儿》，挺身反对救济院系统，或在读完《西线无战事》的原著小说后，成为反战分子。注许多人读完早期的女性主义小说，例如多丽丝·莱辛出版于1962年的《金色笔记》（*The Golden Notebook*），对女性有了全新认识，从而促成妇女解放运动。有时整个世代的想法会因为一本书而改头换面，像是《杀死一只知更鸟》（*To Kill a Mocking Bird*）就有此等威力。该书写道：“你永远无法完全了解另外一个人，除非你能以那个人的眼光看事情,你得钻进他的皮囊，穿着它四处兜逛。”

此外，如果你回顾自己的人生，应该会想到有些小说确实激起你的同理心。就我个人而言，我立刻想到的是扎迪·史密斯的《白牙》（*White Teeth*）里的一个场景。在某家意大利餐馆里有位服务生，他替客人点餐时，客人几乎不会正眼瞧他。为了重拾尊严，他梦想在脖子上挂上一块牌子，向全世界宣告：“我不是什么服务生。我爱学习，爱奋斗，爱研究科学。我太太名叫阿尔萨娜，我们住在伦敦东区，却想搬到北边。我有个朋友叫阿奇，还有其他朋友。我49岁了，但有时候仍有女人在街上回头看我。”每当我置身餐厅，总好奇每个男女服务员会在牌子上如何介绍自己。仅仅是这种简单想象，我就因此注意起他们的个人性情，与他们的互动方式也稍微随之改变。

克里斯托弗·沃克林的《我干的事》（*What I Did*）是我最爱的另一个例子，小说叙述者是一位6岁男孩。故事开头，他拿着鞋子坐在家里的楼梯上，父亲对他吼，问他怎么半天不下楼，当时他们正要出门去公园。我们钻进这个男孩的脑中，得以明白他无意激怒父亲，而是正在做一项复杂无比的科学实验，想弄清楚摩擦力如何防止屁股滑下楼梯。当初我读得哈哈大笑，但也更懂得我那个4岁大的儿子，突然明白他许多惹人生气的习惯不过是有趣的实验，我该加以鼓励而非出声制止。（比方说，他会把饮料在两个玻璃杯之间倒来倒去，通常弄得一团糟。）这本小说让我明白自己不够努力，没有好好探究他到底有何想法。后来我采访身兼创意写作课程讲师的沃克林，我问他，如果作者无法让读者对主要角色生起同理心，那本小说是否仍能成功：

> 不，我不认为读者非得喜欢主要角色。（虽然全英国上下的大小读书会都证明这样颇有帮助。）然而，为求小说主角真实可信，作者必须让读者知道角色来自何方。比如：那个角色有何欲求？从何处来？往何处去？如此可以建立动机，有助于情节进展。可是更大的问题在于：那个角色如何看待世界？如果作者有办法回答这个问题，好好说服读者，读者就会仿佛完全换颗脑袋，即使阅毕全书，也会继续牵挂角色之后的遭遇。[注]

同理心是小说叙事的核心。无论纯文学还是大众小说，优秀小说家都能激起同理心，使我们（哪怕只是片刻）摆脱自己的皮囊，以另一种眼光看世界。你不妨好好想一想哪些作家或作品最能让你睁开眼睛，看见别人的生活。你可以从写实主义经典着手（但得避开说教意味太浓的作品），但更有趣的做法是找“疗愈阅读师”寻求建议。疗愈阅读是一种独特的阅读疗法，由作家暨艺术家埃拉·伯绍德和小说家苏珊·埃尔德金率先提出，自2008年在伦敦的人生学校开始发展。你把阅读习惯与人生困境告诉疗愈阅读师，就能拿到量身定做的“阅读处方笺”，里面的建议符合你的个人品位与当前处境。[注]如果你是想增强

同理心的科幻小说迷，疗愈阅读师也许会推荐厄休拉·勒古恩的女性主义科幻经典《黑暗的左手》（*The Left Hand of Darkness*）。如果你正打算去印度旅行，他们也许会推荐罗因顿·米斯特里的《微妙的平衡》（*A Fine Balance*）。如果你想深入探讨人性与同理心的极限，科马克·麦卡锡的《路》（*The Road*）想必是最佳之选。

但愿有一天，所有公共图书馆都会提供专业的疗愈阅读服务，帮助民众妥善选书，不至于在每年新出版的数十万本书面前茫然无措。不过在那之前，你现在就可以列出自己最爱的同理心小说清单，发布在全球首个“同理心数字图书馆”网站上，从本书的网站（www.romankrznaric.com/empathyrevolution）就能链接到该图书馆。此外，你也可以列出自己最爱的非小说书籍、电影、照片，或任何有助于你设身处地看待他人的艺术作品。如此一来，你就贡献出一己之力，替人际关系的未来留下更多的全球性资源。如果想多了解图书馆的信息，可在本书结尾与网站上获得更多资料。

在线文化：从数位革命到同理心革命

在这个崭新的时代，数位革命有助于拓展椅子同理心。数字网络不同于书本、电影或照片，可以让全球千千万万个人实时联系。目前全世界的网络用户已突破27亿人，就连上海的工人和马拉维的佃农都会用手机上网。（撒哈拉以南非洲的手机用户多过欧洲。）注此外，网络平台允许双向互动，不像电影或小说只有单向灌输。我们只要点几下鼠标，就可以跟几乎任何国家的人交谈，如同面对面聊天，但我们其实依然坐在家中抱着自己的猫。社会学家杰里米·里夫金指出，在线文化会让我们迎向一个落实同理心的文明，“互联网的新发展可能会在一个世代之内促成人类想法的改变，全球正面临转折点……我们能推动扩及全球的同理心运动，这已非遥不可及的梦想”。注

我们该如何利用数字科技在21世纪创造一个富有同理心的时代?我先前的想法是找出一套绝佳的同理心应用程序，帮助许多人学习如何设身处地为人着想，并与彼此建立亲密情感。然而，我的寻找过程不太顺利，我发觉现有的网络平台难以促成同理心革命，现有的数字科技与应用程序反倒会腐蚀人心，害得同理心日益低落。

后来我在自家厨房重新燃起对网络文化的希望。每逢星期天早上，我的孩子们会在牛津市起床，下楼跟悉尼的祖父母共进早餐。如何办到这一点？这就有赖Skype（一款即时通信软件）的帮忙了。祖父母会在笔记本电脑上出现，旁边摆着果酱与吐司。我的孩子们还在学习讲话，我爸则试着别声音太大而盖过他们的话，因此起初大家聊得不太自然，但渐渐得心应手，不太受软件功能打扰，尽管有汪洋万里阻隔，依然能借由聊天培养关爱与同理心。诸如Skype等工具让来自世界两端的对话变为可能。我遇到过英国的老师替班上学生与肯尼亚学童彼此配对分组，大家可以上网聊天，明了彼此生活的差异。我也遇到过几个组织试着让富裕国家的咖啡迷跟贫穷国家的咖啡农一起上网聊天。[注]

我刚开始寻找绝佳的同理心应用程序时，对“轮盘聊天室”产生了浓厚兴趣。这个聊天室在2009年由一位俄罗斯青少年创立，如今在全球约有150万用户。你登录聊天室之后，会与另一位陌生人随机配对，彼此视频聊天。如果想换对象，只要点选“下一位”，就能跟下一个人建立联系，对方可能来自俄罗斯的摩尔曼斯克市，也可能来自美国的明尼苏达州。我很快发觉轮盘聊天室里没有多少同理心可言。大家平均每两秒钟就点选“下一位”，罕有机会彼此深谈。更重要的是，诚如媒体学者谢里·特克所言，你常会碰到对方在自慰，对你毫不礼貌，或对你毫无兴趣。“轮盘聊天室把人际关系推向极端：脸蛋身材成为目标。”特克表示。使用者不欲探索彼此的共同人性，毕竟既无兴致亦无诱因。[注]原则上，像轮盘聊天室这样的平台能让陌生人面对面聊天，

原本应该能大大激起同理心。倘若换个名字（例如“同理心交流站”），搭配弹出式聊天菜单，应能吸引到想了解异国文化的网友。

我找到另一个网站“Ambient”时燃起一线希望。这款应用程序能“让你在周围找到志同道合的朋友，获得乐趣，甚至改变人生”。首先你得建立个人档案，列出爱听的音乐，爱读的书，还有其他兴趣，等你出门上街时，手机会显示周围是否有用户跟你兴趣相投，甚至显示你跟对方是否有共同好友，你可以传信息过去，例如邀他们共进咖啡。问题在于，这款程序跟多数交友应用程序一样，旨在让你跟志同道合或交友圈重叠的对象彼此联系，但通常得遇到天差地别的对象才会刺激同理心。

电玩游戏又如何呢？我认为帮助不大，毕竟许多游戏都诉诸枪械与暴力。比方说，《侠盗飞车：罪恶都市》（*Grand Theft Auto:Vice City*）的玩家是靠引诱并杀害妓女以取得分数。这类游戏很难推动同理心革命：事实上，玩家容易在自私野蛮的游戏世界变得精神变态。[注]不过据我所知，市面上有越来越多诉诸同理心的游戏，也就是游戏界所谓的“模拟他人游戏”。最近我试玩《癌症恶龙》（*That Dragon, Cancer*），在游戏中扮演一位父亲，4岁大的儿子罹患癌症晚期。这款游戏与众不同，你没有任何神奇力量，反而得处理濒死之苦与死亡之痛，玩得伤心欲绝，感叹不已。[注]我推荐的另一款游戏是《和平调停人》（*Peace Maker*），你在游戏中会担任以色列总理或巴勒斯坦总统，在双方冲突期间试着找出两国皆可接受的解决方案。游戏设计人员表示这是一款“提倡和平的电脑游戏”，并强调“我们处理冲突的方式在于激起同理心，从多重角度深入了解对方”。[注]这款游戏鼓励玩家建立认知同理心，因为获胜关键在于通盘考虑各种利害关系人的观点，兼顾激进派与温和派，促使大家携手合作。这款游戏以照片和影片呈现双方冲突所造成的平民伤亡，例如播放某位巴基斯坦妇女因亲属过世悲哭的画面，因此也能激起情感同理心。



电脑游戏《和平调停人》的画面截图。

不过我们还是实事求是一点吧。《和平调停人》这类游戏仍属凤毛麟角，目前也尚无严谨研究检视游戏玩家是否会在真实世界付诸行动，实际展现同理心。此外，大多数软件开发商无意设计有助于激发同理心的网络平台，因此我们只剩轮盘聊天室这样的网站可供选择。然而，你大概会想，诸如脸谱网和推特等热门社群网站正让无数世人彼此联系，交流想法，分享心情，例如互诉生活挫折、政治观点或宗教见解，这种无远弗届的交流对话难道无法促成全球性的同理心变革吗?

遗憾的是，这只是乌托邦式的美梦。就激发同理心而言，社会媒体与数字科技实在有利亦有弊。雅龙·拉尼尔是一位思想家暨虚拟现实的先锋，他的观点有助于探讨这个议题，并能套用在我们每个人身上。拉尼尔相信，“面对任何科技时，最重要的问题在于它会如何改变人类”。(注)我们得探究网络世界如何影响我们的思维与性情。

拉尼尔抱持悲观看法，认为今日盛行的社交媒体与数字网络正在抹除大家的独特个性。他指出在20世纪90年代的第一波网络浪潮期

间，许多人会自行设计风格独具的网站，展现出一种“自大炫耀”之感。在个人网站百花齐放的时代结束之后，“各种由雄厚资金支持的网站如雨后春笋纷纷出现，吸引首度上网的年轻人群在脸谱网这样的网站建立千篇一律的个人页面”。越来越多的网友把现有框架套在自己身上，借此界定身份，而非追求独一无二的多变样貌。(注)小说家扎迪·史密斯认为这样的结果是“个人特质遭到抹杀”。她提醒我们：

> 我们现在最爱以脸谱网接触外界，但脸谱网最初由一个哈佛大学大二学生创办，依据的是他身为哈佛大学大二学生的个人成见。你的感情状态为何？（选一个吧，而且只能选一个。你得让大家知道。）你有在“过日子”吗？（快发布照片证明。）你有正确的个人喜好吗？（列一份清单吧，项目包括电影、音乐、书籍和电视节目，但不含建筑、想法或植物。）

有了这些分类，你更容易知道自己跟对方有何共同之处，方便彼此“联络”，但每个人的复杂特质却遭抹除。此外，通过脸谱网交流的质量高低有待商榷。史密斯认为多数社会媒体“使得用户之间的联络变得贫乏浅薄……脸谱网认为互相分享个人琐事就是所谓的‘友谊’”。(注)爱面子的人通常认为在脸谱网有数千名“好友”十分重要，在推特有数千名“追踪者”亦然，由此证明人际关系乃是重量不重质。越来越多证据也显示，由于数字文化追求快速，我们的注意力渐渐不够集中，很快就会分神。我们不断迅速切换窗口与程序，习惯于一种被称为“持续分心”的状态，越来越无法长时间全神贯注于某一件事，像是读文章或聊天。(注)

问题在于，要培养同理心最好是与人深交，我们必须了解别人独一无二的世界观，而非只看预先想好的在线个人档案。网络帮助我们接触全世界与我们志同道合的伙伴（你们都爱折纸，或信仰天父，或关注热带雨林保护工作），也让我们留意陌生地方的重大事件（日本

正遭台风侵袭，大马士革爆发街头抗争），但各个网络平台并非被设计用以协助使用者踏进别人的内心。它们旨在促进用户快速交换信息，而非较为困难的交流情感。我们是否真的有办法靠短消息、推文和表情符号传达最根本的想法与情感？我想恐怕不行。除非我们是俳句诗人，否则很难单靠140个字道尽我们的身份与生命关怀。

根据斯坦福大学精神病学家埃利亚斯·阿布贾乌德的见解，问题主要不在于数字文化“抹平”我们，而是在于它让我们人格分裂，渐渐发展出与平时不同的“在线人格”或“在线身份”：“所有会上网的人都有个虚拟自我坐在身旁。”[注]此外，虚拟自我开始支配起我们的生活。越来越多人把上线当成常态，醒着的时间超过一半都拿来上网：美国青少年每天平均上网8小时，更新脸谱网状态，观看影片，发信息给朋友。[注]

阿布贾乌德认为另有在线人格确实有点好处，例如有些人觉得在网络上比较容易敞开心扉。此外，在网络上表露身份不必害怕遭歧视：如果你是住在得克萨斯州乡间的十几岁男同性恋，也许能在网络上找到归属，但在现实生活中出柜可能会遭众人疏远。然而，在线人格的坏处也显而易见。阿布贾乌德强调的一大坏处在于在线人格容易导致自欺与吹嘘。无论是填写交友档案，还是像阿凡达般获得崭新人生，我们都很难不“假装更苗条，更受欢迎，或更加成功”。我们总忍不住在交友网站谎报职业、薪水或学历，以及为自拍照修图。

另一个坏处在于，网络匿名恐造成“在线放纵效应”，让人觉得可以为所欲为。我的在线文章或访谈视频底下不时会出现极端刻薄无礼的评论，若亲自面对面，对方几乎不会口出恶言。网络霸凌也成为学童之间的严重问题。阿布贾乌德清楚指出，“言行举止在一般场合会受到规范，在网络上却时常失控”。[注]

然而，最根本的问题是在线人格容易流于自恋，进而影响到平时的人格。在线自恋最清楚的表征就是“自我搜寻”（又称作“自恋搜寻”），其定义为“上网搜寻出现自己的相关网站与出现次数”。47%的美国成人承认做过自我搜寻。[注]此外，有些人会出现成瘾症状，像是不断查看自己的推特有多少追踪者，耗费数小时修改个人档案，或者刻意发文吸引别人加你“好友”或替你“点赞”。事实上，我们正在变成虚拟广告板，向网络顾客推销我们的人格。难怪现在有研究指出，一个人在脸谱网与其他用户交流越频繁，在自恋测验中的得分就越高。[注]

不过，显然也不是每个人都会自我搜寻或同意每个交友邀请。有些人会利用网络的力量广泛唤起同理心，激发政治变革。2009—2012年，政治抗争在全球风起云涌，纽约爆发占领华尔街运动，马德里出现学生抗争，突尼斯和德黑兰也有大规模抗议活动，这些统统有赖于数字科技与社群网站，否则根本无法发生。抗议人士靠脸谱网彼此集结，以推特散布消息，借Yfrog（在线相册）、Flickr（图片分享网站）跟YouTube（视频网站）把照片与视频四处传播。政治分析家保罗·梅森认为手机使社交媒体更具威力：“我们可以看到，每当群众遭受镇压，就会有一只只的手高高举起手机，宛若一只只鸵鸟，纷纷拍下镇压或反抗的照片，实时呈现在全球面前，让政府无从遮掩。”[注]

激起这股抗议狂潮的因素很多，包括怒火、经济困境、反独裁主义、对政府的失望，还有对个人自由及社群意识的渴求。杰里米·里夫金认为同理心亦扮演举足轻重的角色：

> 伊朗的年轻人走上街头抗议充满瑕疵的选举结果。其中一位年轻女子名叫娜达，以前是医学系学生。就在朋友为她拍照之际，她竟惨遭军队射杀。一小时以内，全球数百万名网友已经知道她的脸谱网，查出她的家人，了解她的观点。现在全球有数百万名年轻人

> 深深认同她，把她当作姊妹。全球民众对她感同身受。这是同理心革命的开端。[注]

通过上述例子，我们知道数字科技有助于传播强烈情绪，例如同理心或怒气。然而我们也看得出来，如果单靠数字科技与社交媒体本身，实在无法长期延续大型抗争所需的情绪能量与实际行动。社交媒体是一个绝佳工具，可以用来立刻招集民众参与抗议行动，把当前状况传播到全球各处，却难以提供必要的养分，帮助社会运动取得长远的成功。参与人士无法单靠推特阐明他们原本显得笼统的政治目标，无法发展领导体系与策略，也无法长期维持支持者的热情。一般而言，这些有赖于面对面开会讨论，得耗费许多时间苦心组织。另外也别忘了，虽然网络可以使非常多人涌起强烈的同理心——相信你还记得有关科尼的纪录片[注]，却通常难以在现实世界激发星火燎原的实际行动。我们也许会陷入所谓的“懒人行动主义”时代，大家自欺欺人地以为只要看一段影片，或是点击一份在线请愿书，就算是实际参与政治行动了。[注]

现在回来谈谈个人，我们又该如何界定自己与数字科技的关系？我们越来越深陷网络世界，得扪心自问网络如何重塑人格特质与人际关系。网络是否让我们得以跟一大堆人泛泛而谈，却不思建立深厚情谊，以致无从激发同理心？我们在网络上是否变得自我陶醉，自我吹嘘？在探讨网络文化会如何影响性格方面，我们才刚刚起步。我想乐观其成，却有越来越多的证据指出，目前这种形式的数字革新不是通往同理心文明的康庄大道，反而可能让世界重回20世纪70年代的氛围，“自我的年代”死灰复燃。数字科技似乎使人类变得更加以自我为中心。

如果你想扩展同理心，并守护现有成果，就该在接触网络时妥善思考，甚至谨慎以待，千万不要只求网上风风光光，却不反思网络如

何影响自己平时的人格身份与人际关系。苏格拉底对此也许会说：认识网络上的你自己。如果你厌倦网络上此起彼落的闲聊瞎扯，开始渴求深厚情谊，或者你变得以自我为中心，麻木不仁，那么你也许该着手减少上网时间，别老是跟这颗“全球电子大脑”休戚与共。

尽管我疾声警告，却依然一心一意想找出最有效的同理心应用程序。然而，我意识到我们也许该跳出现有的程序，开发出专门用于扩展认知同理心与情感同理心的全新软件。我衷心期盼精通计算机技术的读者能挺身而出，开发像轮盘聊天室和《侠盗飞车》般广受欢迎的同理心软件。

颂扬出神作用

远从古雅典人在酒神庆典为台上角色落泪悲泣开始，文学艺术已激起一代代人开始同理心之旅。举凡戏剧、电影、小说、绘画和摄影，各种艺术形式都有办法引起希腊人口中的“出神”，助我们暂时跨出自身，踏进其他人生与文化。如果出神作用发挥到淋漓尽致，就会如同电影《傀儡人生》（*Being John Malkovich*）的情节，你可以爬进纽约一栋办公大楼的小门，从隧道滑进某位知名演员的脑中，通过他的眼睛观看世界。

椅子同理心并没有大家想象中的那些局限。有些评论家认为摄影和小说等媒介功效不大，无法唤起深刻同感，无法激起实际行动，反倒可能害我们变得麻木不仁，无动于衷。然而，只要我们不断提高品位，选择最有助于激发同理心的作品（虚拟同理心图书馆该有这类作品），那么我们会以崭新眼光看待世界，实际推动社会变革。另一方面，我担心我们已过于夸大数字科技的潜力。数字科技唾手可得，坐在自家椅子上就能轻松上网，但我们得保持小心翼翼的态度，别让网络腐蚀我们设身处地思考的能力。网络正渐渐“包山包海”，供我们接

触照片、电影、文学与其他艺术作品，但我们得小心不要因此疲乏，变得无动于衷。

在发展同理心的道路上，我们必须踏进别人的生命，但有些做法困难重重，甚至无法实行，例如实际体验或当面对谈就时常属于不可行的办法。男性该如何实际体验怀孕的种种感受？该上哪里找萨摩亚岛的长者跟你畅谈宗教，讨论爱的意义？因此，我们永远需要椅子同理心带领我们踏进远在日常生活之外的隐秘天地。

---

1. 科尼是乌干达反政府武装头目，亦为国际刑事法院逃犯。这部纪录片由公益组织拍摄，目的是让科尼为世人所知，借以要求政府尽快把他绳之以法。
2. http://www.guardian.co.uk/books/2012/jun/29/my-life-as-bibliophile-julian- barnes.
3. Pinker 2011, 589; Keen 2007.
4. http://www.nybooks.com/articles/archives/2006/oct/19/death-at-marathon/pagination=false; Mendelsohn 2006.
5. Armstrong 2011, 87–8.
6. http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6781357.
7. Terkel 2007, 7; Kelly 1998, 158–161.
8. Kelly 1998, 2, 160; Terkel 2007, 7.
9. Kelly 1998, 122–3.
10. Olson 2013, 6–10, 92.
11. Olson 2013, 90-92; http://www.nybooks.com/articles/archives/ 2010/mar/ 25/the-wizard/?pagination=false.
12. Bennett 2005, 36.
13. Freedberg and Gallese 2007, 202.
14. http://query.nytimes.com/mem/archive-free/pdf?res = 9D00E5D F133AE733 A25754C2A9679D946597D6CF.
15. Freedman 1994, 72.
16. Trachtenberg 1989, 203, 205.

17. Freedman 1994, 93, dust jacket text; http://www.archives.gov/education/ lessons/hine-photos/.

18. Linfield 2010, 7, 127–32.

19. Sontag 1979, 20–21.

20. Olson 2013, 86.

21. Olson 2013, 90.

22. Linfield 2010, 22, 39.

23. Keen 2007, 37–8.

24. http://www.st-andrews.ac.uk/~jfec/ge/eliot.html; Keen 2010, 54.

25. Oatley 2011, 63; Nussbaum 1995, xvi, 10, 66; Pinker 2011, 175– 6.

26. Keen 2007, vii, xx, 53, 55, 70–74, 102, 131, 140.

27. Keen 2007, 52.

28. http://www.romankrznaric.com/outrospection/ 2011/10 /13/821.

29. Elderkin and Berthoud 2013.

30. http://www.bbc.co.uk/news/technology-22464368.

31. Rif kin 2010, 472, 580.

32. http://www.coffeetrust.org/category/ask-a-coffee-farmer.

33. Turkle 2011, 225.

34. Aboujaoude 2012, 106–8.

35. http://www.polygon.com/2013/5/9/4313246/gamings-new-frontier-cancer- depression-suicide.

36. Belmanand Flanagan 2010, 12; http://www.changemakers.com/competition/ entrepreneuring-peace/entries/peacemaker-video-game-promote-peace.

37. Lanier 2011, 36.

38. Lanier 2011, 16, 48.

39. Smith 2010.

40. Chatfield 2012, 42.

41. Aboujaoude 2012, 21, 45.

42. Chatfield 2012, 39.

43. Aboujaoude 2012, 21, 40, 107–8.

44. http://www.pewinternet.org/Media-Mentions/2007/Do-You-Use-Google- For-Vanity-Searching-Youre-Not-Alone.aspx.

45. Aboujaoude 2012, 68–74; http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886911005332.

46. http://www.guardian.co.uk/world/2012/jan/03/how-the-revolution -went-viral.

47. Rifkin quoted in Gabbay (2012).

48. Chatfield 2013, 134.

习惯6：
激起同理心革命

全球携手发挥同理心

你很难找到哪件T恤印有“同理心革命”等字样，因为多数人通常把同理心联想到私下人际互动，而非社会与政治的激烈变革。然而，现在我们该让同理心不再只是影响私人生活，而是可以改变公众与世界。为达成此目标，我们得认识到同理心既能关乎个人，更能关乎众人。如果一大群人联合起来替他人设身处地着想，同理心就能发挥影响力，进而改变历史的前进轨迹。对我们每个人而言，同理心旅程的最高潮就是激起群体同理心，处理当前的棘手问题，例如贫穷、贫富不均、武装暴力与生态浩劫。

今日社会尤其需要群体同理心，借以平衡日趋高涨的现代个人主义，不再只强调个人凭借野心私欲追求一己的快乐福祉，而是转为强调大家群策群力追求共同目标。从亚里士多德的时代起，许多思想家就认识到人类是社会性动物，从正面来看，生命的乐趣与意义来自投入一个比我们自己更大的群体当中。人类的兴盛不只有赖于“我”，也有赖于“我们”。以自我为中心的观念与同理心在我们的脑中僵持不下互争地盘，但除此之外，我们也该留些空间给社会同理心：我们人类应该通过携手合作推动改变，才算全面实践同理心。

我们该如何激发群众同理心，把当前关注自身的内观时代转变为全新的外观时代呢？首先，我们将检视英国史上最多陌生人彼此接触的一段时期，借此一窥群众同理心的模样。接下来，我们会从改变西

方历史的三大同理心浪潮中寻找启示。这三大浪潮包括18世纪在欧洲兴起人道主义组织，第二次世界大战以后少数族裔等新族群获得更多权益的活动，还有自20世纪90年代神经科学兴起以后，同理心在教育与维护和平等方面逐渐抬头。最后，我们会展望未来：我们是否能唤起全球对同理心的关注，而且关注对象不仅限于人类，还扩及动植物，甚至大地。

你即将发现同理心不仅能改变我们自己，还能改变整个世界。因此，且让我们穿上同理心T恤，拉开条幅，在街头巷尾推动同理心革命吧。

英国史上最多陌生人彼此接触的时期

综观历史，同理心时常兵败如山倒：拉丁美洲殖民地满是血腥暴力，大屠杀时力求亡族灭种。相较之下，史书很少记载同理心的凯旋时刻，例如整群民众如何对陌生人设身处地地考虑，了解他们遭受的痛苦折磨，采取行动助他们脱离苦海。最具启发性的例子来自英国史上最多陌生人彼此接触的一段时期，有助于我们了解如何借由同理心改变社会。



1940年，难民儿童正在等候火车进站。

战时伦敦的一个代表画面是挤满儿童的火车月台，他们紧抓一包包小行李跟食物，正要从城市撤走，逃离德军的轰炸。1939—1944年，英国出现许多次撤离潮，在政府主导下，超过200万名儿童从城市搬至乡间。(注)他们不是住在难民营，而是住在寄养家庭，多数儿童一住就是好几年。历史学家A. J. P. 泰勒把这些撤离行动描述为“社会革命”，因为这段过程催生出许多儿童福利政策。(注)同理心在其中扮演着举足轻重的角色，可惜常遭忽略。

撤离过程牵涉实际层面与心理层面的许多难处，尤其在1940年伦敦大轰炸发生之前，更是困难重重。寄养家庭位于乡间小镇，许多家庭都找不到足够空间给撤来的儿童，中上阶层人家尤其不愿配合收容

政策。注恶名昭彰的“奴隶市场”出现，寄养家庭会挑选收容对象，这在挑剩的儿童心中留下伤痕。儿童饱受长年骨肉分离之痛，施虐个案偶有所闻。有些寄养父母抱怨他们收容的儿童会半夜尿床，会口出恶言，会做不法行为，而且政府补贴金不敷使用。注

找出问题很容易，解决问题就不这么简单了。战时条件严苛，计划时间不足，撤离行动的想法前所未有且规模庞大，对比之下，撤离计划已算相当成功。大致而言，儿童获得妥善安置，接受寄养家庭的悉心照顾，还上学结交朋友。在探讨战时社会服务的权威研究报告中，理查德·蒂特马斯提醒我们不要忘记寄养家庭与难民儿童是“怀抱包容之心跟对方碰面，一起克服共同生活的种种难处”。注某份发表于1947年的探讨牛津郡撤离收容状况的研究写道：“谨以这份调查纪念抗战时期的无名寄养妈妈，她们尽心尽力地照顾其收容的孩子。”注

许多研究争论收容质量的高低，但忽略了一个重要层面：那些富裕乡村人家是第一次接触来自都市的穷人。突然间，伦敦或利物浦等大城市的儿童挤进数十万个乡村家庭，他们原本住在城里的贫民窟，骨瘦如柴，营养不良，饱受蚊虫虱子困扰，没有鞋子或合适的内衣裤。这些贫困儿童涌进家家户户的客厅，吓得寄养家庭大吃一惊。根据《经济学人》（*The Economist*）在1943年的某篇社论，大批难民“使全国上下看到社会中的污点”。注

这次撤离引发众多民众展现同理心，其规模在英国史上数一数二。乡村居民进入城市穷人家的人生，尽管无法目睹伦敦东区廉价公寓的悲惨境况，却能亲耳听到孩子们的直接描述，看见贫困生活在他们身上留下的可怕阴影。城里贫民的惨状原本不见天日，现在却萦绕于乡村居民的脑海中。寄养父母不见得都能接受眼前的冲击，许多中产阶级夫妇看见儿童弄脏他们的沙发就一阵反胃，但其他人心疼得潸然泪下。注然而，不管反应为何，他们都清楚地知道该采取行动。英国民众的良心觉醒了。

撤离结束后，大众掀起一波行动。许多人投书《泰晤士报》（*The Times*），或者寄信到全国联合妇女组织和妇女志愿服务协会等，要求政府修改儿童卫生政策，呼吁国会议员推动改革。在第一波撤离行动期间，英国首相张伯伦在给妻子的信中说："我从不知道英国境内有这种情形，不禁为自己对周遭同胞的无知感到羞耻。从今以后我会设法弥补，帮他们争取更干净卫生的生活条件。"注

政府几乎立刻颁布有助于提升儿童福利的法规，影响非常深远。由于当时英国正在浴血奋战，政府的即时反应更显惊人。学校营养午餐的质量提升，儿童与孕妇可以购买便宜牛奶，维生素跟鱼肝油列入配给项目。整个20世纪40年代初，政府订立新法改善儿童的公共卫生、营养条件与教育环境，多数做法都在战后延续至今。注19世纪制定的济贫法已不合时宜，几十年来社会福利体制运作不良，却在这短短几年之间获得充分改善。难怪A. J. P. 泰勒下结论说："撤离行动让我们因祸得福。危急存亡之秋，反倒成为社会政策获最大丰收的时期……德国空军是促成我们转为福利国家的有力功臣。"注

多数历史学家认为，1942年发表的《社会保险报告》促使战后工党政府建立国家卫生局，英国因此转为福利国家。然而，最重要的儿童保障法令则源自另一个出乎意料的原因：乡村寄养家庭碰到难民儿童时涌起的同理心。

这段故事告诉我们，同理心不只是局限于个人层面的善意感受，而是可以进一步唤起大众携手推动社会变革。假设这段历史重新上演，阿富汗、以色列和叙利亚的数十万名儿童由于战争之故，纷纷送到全欧洲与北美的寄养家庭，会发生什么事情？或者，假设拉丁美洲各大城市的贫民突然可以搬离家园，住进富人的豪华公寓，从设有门禁的高级小区俯瞰自己原本居住的铁皮屋，又会衍生什么影响？这两个假设都不算多么遥不可及。不过事实上，许多大众发挥同理心的例子（例如撤离行动）源自复杂的社会经济与政治背景，无法轻易重

现。当年提出撤离计划的官员与政治人物，起初应该无意激起儿童福利政策的彻底变革。这就是古罗马人所谓的“机缘改变人世”。

可是，难道我们因此该袖手旁观，静候某个类似大事件席卷而来，因为反正一己之力渺小得微不足道？当然不是。古往今来，人类已主动借由社会运动群策群力，发挥群体同理心，促成文化与政治变革，通常大有斩获。为求从历史获得启发，点燃属于我们这个时代的群体同理心，我们得检视改变西方历史的三大同理心浪潮，首先从18世纪的人道主义革命谈起。

第一波浪潮：人道主义在18世纪风起云涌

马克思说推动人类历史的根本力量是阶级斗争，达尔文认为是物竞天择，也有人觉得掀起变革的最重要力量是文明之间的冲突、政权的争逐，或是科技的进步。注

如今越来越多的思想家认为传统观点忽略了一项要素：同理心。他们相信历史受到同理心的影响程度很大，与受到阶级与科技的影响不相上下。社会学家里夫金说：“同理心意识带来种种惊人发展，与人类历史密不可分。”心理学家平克认为“同理心的扩展”是过去500年残暴行径减少的一大功臣，这些暴行包括严刑峻法、奴隶制度与迫害弱势群体。注

我也相信同理心是推动历史上种种重大变革的关键因素，虽然其功效至今遭人忽视。然而，我没有里夫金和平克那么乐观。他们似乎认为人类的同理关怀在过去几个世纪呈线性稳定发展，从家庭与部落开始，发展至地区与国家，如今扩及整个人类社会。这种观点带有启蒙时代的思维特点，认为人类不断进步，却无从解释为什么许多罔顾同理心的重大事件反复接连上演，包括犹太人大屠杀、卢旺达大屠

杀，还有前南斯拉夫在20世纪90年代发生的种种惨剧。我跟他们持相反意见，认为历史如同潮起潮落，某个地区在某段时间会经历同理心浪潮，但骇人惨剧向来可能接续上演。前一世代怀抱同理心，不代表下一世代也会如此。

回望近代西方历史，全世界总共兴起过三大同理心浪潮，各自扩展世人的道德关怀。第一波浪潮是全欧洲兴起人道主义组织与运动，起于18世纪并延续到19世纪。

为求充分了解这场同理心革命影响有多深远、意义有多重大，我们得先明白1 700年以前的欧洲之血腥残暴，完全超出现代人的理解。当时，审判过程中的酷刑是被允许的，执法人员会以尖钩、尖刺、木桩和锯子弄断犯人的骨头，削下犯人的血肉。如果你不幸遭指控为亵渎神灵或施展巫术，或者不从军令，你会在市政广场遭受活埋之刑，或者被处以绞刑、溺刑或被大卸八块。虐童时有所闻，弃婴与杀婴多得惊人。奴隶制度根深蒂固。如果出现争端，双方通常不会坐下来谈，而是复仇雪恨或决斗至死。(注)



在18世纪人道主义革命以前，这类酷刑很常见。1558年，时值玛丽女王以天主教统治英国期间，新教教徒卡思伯特·辛普森在伦敦塔受酷刑虐待，后来更因异教信仰惨遭活埋。

然而在接下来的百年间，出乎意料的事情发生了。许多残暴行径遭立法禁止，或至少不再常见。人道主义关怀席卷欧洲大陆，许多人纷纷挺身而出，各个组织应运而生，目标是对抗奴隶制度，改革监狱系统，提升儿童处境，还有终止司法酷刑。(注)平克指出：

> 在现代西方社会与世界上大多数地方，死刑与酷刑已被大幅废除，政府也绝少对人民采用暴力手段，奴隶制度被废止，世人不再嗜血如命。这些变化统统发生于一小段时间，始自17世纪的理性时代，并在18世纪末的启蒙时代达到巅峰。(注)

这种巨变的背后原因是什么？难道是因为各个理性主义观点抬头，例如人人生而平等的观念？难道是因为商业兴起，大家要求和平

合作以追求贸易畅达？学者对此莫衷一是，但近来有种观点渐渐流行，那就是新兴起的同理心文化是一大原因。平克把这股潮流称为“一种情绪层面的转变，大家变得对他人的喜怒哀乐开始感同身受”。(注)然而这种心态来自何方？

其中一个根源是“阅读革命”。当时识字率渐渐上升，中产阶级越来越多，他们会读小说与报纸，从而了解孤儿、贫困农工与受苦奴隶的处境，社会各阶层涌起休戚与共的感受。历史学家林恩·亨特认为阅读促进想象，不仅使许多人纷纷建立人道主义组织（尤其在18世纪下半叶），也让大众更想影响政权与追求平权，并体现于法国与美国的革命行动中。举凡鲁索的小说《朱莉》（*Julie*），或者理查森的《帕梅拉》（*Pamela*），许多动人小说触动读者的心弦，掀起一股同理心狂澜，规模之大前所未见。根据亨特的说法：

> ……“想象的”同理心是人权的基础。所谓的想象不是编造，而是一种信念，相信别人跟你相差无几。有关他人所受折磨的资料能激起想象的同理心，使人以全新眼光看待痛苦。小说也能激起想象的同理心，唤醒内心深处的感受。这些都有助于加强个人自发的同理心，大家能彼此携手，眼光超越自己的家庭，超越宗教，甚至超越国家，从而怀抱更普世的价值……如果没有这些体会和感悟，“平等”会流于浮泛浅薄，无法带来政治层面的改变。(注)

根据亨特的看法，重视人权的现代法治观念奠基于同理心道德观。然而，要证明阅读小说与实际行为之间的关联殊非易事，很难说是小说促使大众建立组织反对奴隶制度，或促成1789年的《人权宣言》。事实上，18世纪与19世纪的人道主义革命不只是由阅读所激起，也是靠许多个人与团体努力推动社会运动，连晚上不读小说的人也一并动员号召。这类社会运动的显著特点在于诉诸同理心：它们显然想让大众学习设身处地了解他人的痛苦。

许多新兴的人道主义组织是由贵格会所建立的。贵格会是新教的一支，更正式的名称为教友派，由鞋匠学徒乔治·福克斯创立于17世纪中叶。贵格会信徒衣着简朴，认为世人与上帝有直接联系，而且相信平等、和平，以及社会实践的价值。历史学家泽尔丁则认为贵格会在创立至今的三个世纪以来，“其对人与人之间对待彼此的模式的影响大于任何政府”。注综观贵格会的历史，贵格会信徒始终认为我们该努力了解他人的生活与苦难。1763年，贵格会激进信徒约翰·伍尔曼接触宾夕法尼亚州怀厄卢辛的某个印第安部族。这个部族与当地白种移民冲突不断，伍尔曼想用他们的观点看待局面，后来写道：“我得以仔细思考这群印第安人所面临的种种困境……几乎开始同情他们了。”伍尔曼提倡对世人怀抱“同情心”（他指的其实就是“同理心”），拒绝缴税资助政府跟印第安人打仗，大力疾呼废除奴隶制度。注

在18世纪与19世纪的社会变革中，贵格会扮演着举足轻重的角色。1783年，英国贵格会建立起全球第一个鼓吹废奴与反对奴隶贸易的组织。历史学家亚当·霍克希尔德指出，这群提倡废奴的贵格会信徒“不是把希望寄托于基督教经书，而是寄托于人类的同理心”。他们的目标是让大众清楚地感受到身为奴隶会有什么感觉，发自内心感同身受。他们把布鲁克斯奴隶船的画面印制成海报，画面相当震撼人心，你可以看到将近500位黑奴挤在黑暗闷室的船舱里，前往英国在加勒比海地区的甘蔗田。他们资助当过奴隶的黑人在英国各处演讲，栩栩如生地描述自身遭遇，例如被吊在吊架上，双脚绑着25千克的重物，再遭锐利的乌木条抽打。他们公开展示刑具，像是碎指器、铁箍，还有可以撑开嘴巴并强行灌食的器具，作用是防止奴隶绝食自尽。他们还要求民众拒买奴隶生产的蔗糖，这在史上可谓头一遭。由于贵格会不懈努力，数万个民众敞开心扉，对奴隶的痛苦处境感同身受。幸亏有这些创新办法，再加上其他因素（例如奴隶暴动），奴隶贸易在1807年被废止，后来奴隶制度也渐渐绝迹。注

贵格会在其他方面也当仁不让，例如积极推动监狱改革。代表人物是伊丽莎白·弗里，她从1813年开始走访英国各地监狱，惊讶于悲惨而不人道的狱中情景，尤其是女性与幼童囚犯的处境，后来写出《苏格兰与北英格兰监狱纪实》（*Prisons in Scotland and the North of England*）等著作，把所见所闻展示在大众眼前，详细描述自己在狱中独自待上整夜的感受（这堪称早期的同理心体会实验），并要求政府官员效法她的举动，亲身体验狱中惨况。1817年，在弗里的协助之下，新门女子监狱改革协会成立，后来更是成为第一个关注女性囚犯的全国性协会。弗里坚决拥护宽恕之道，认为我们都该努力做到“你们想要别人怎样对待你们，就要怎样对待别人”，不管对象是囚犯、奴仆还是流浪汉都不例外。[注]除了关注狱中人权以外，贵格会也首创在战时援助平民百姓的人道主义做法：19世纪70年代初普法战争爆发，他们出面运送粮食、衣服与医药给双方民众。他们也在初期就支持女权运动，19世纪美国妇女运动的5位领袖当中，就有4位出身于贵格会。[注]

贵格会在人道主义革命中扮演的角色相当发人深省。他们很强调群体同理心，所办的组织致力于激起整个社会的同理心，唤起大西洋两岸民众对他人苦难的关注，让大众明白他们与遥远的陌生人都怀有共同人性，这类陌生人包括奴隶、囚犯与死于战争的人。我们通过他们的例子也可以发现，如果同理心能化为社会精神的一部分，将得以发挥最大功效。时至今日，贵格会依然要求世人将心比心，试着设身处地，效法当年的伍尔曼和弗里：“同理心”这个字眼在许多贵格会组织的宗旨中占据显著地位。放眼现代社会，贵格会大概是最关注改革人类关系的组织。

贵格会的作为替我们燃起一线希望之光。一路走来，他们不断遭遇重重困难，例如在对抗奴隶制度时，必须面对不可能完成的任务，激起民众的同理心，使民众对地球另一头不同种族的陌生人感同身受，但当时多数人认为奴隶制度合乎道德，或在经济上实属必要。最

后他们获得成功，证明群体同理心足以改变历史的轨迹。人类当前面临许多危机，例如全球贫富不均与气候变迁，我们在思考因应之道时，应当记得贵格会对同理心的信念。

第二波浪潮：人权在第二次世界大战之后逐渐提升

西方史上的第一波同理心浪潮大获成功，但我们不该自满。20世纪爆发了两次世界大战，摧毁了人道主义革命，证明人类本性难移，依旧残暴野蛮。然而，第二次世界大战结束后的几十年间，第二波同理心浪潮兴起，社会上许多族群的权益获得提升，道德关怀超越国界的限制。根据里夫金的看法：

> 第二次世界大战爆发犹太人大屠杀以后，世人认为这种憾事“绝不能重演”。我们对许多族群发挥同理心，虽然原本我们对他们存有偏见，这些族群包括妇女、同性恋、残障人士、有色人种、少数族裔和少数教派分子。我们把这份同理心化为社会权利，纳入政策与人权法条，现在甚至立法保护动物权益。漫长的战局来到尾声，我们关注的对象开始包括“他人”“外人”与“原先不受承认的人”。[注]

战局确实漫长，有时小有胜利，有时功败垂成，有时还走上回头路。女性依然面临职场歧视与家暴威胁，同性婚姻在多数国家仍然遭到禁止，世界各地原住民的权益受损问题乏人闻问。然而，目前局面确有进步，这是许多人发挥同理心的成果。

20世纪五六十年代，美国掀起民权运动，凸显同理心在政治层面的惊人影响力。马丁·路德·金面对种族不平等问题时，显然诉诸同理心

的力量。1963年，他写下著名的《伯明翰监狱的来信》（*Letter from Birmingham Jail*），成为民权运动中影响力极大的一段文字。他在信中直接提及哲学家马丁·布伯的同理心概念，尤其提到布伯如何界定“我与你”及“我与它”的关系。金写道，种族隔离法令采取的正是“我与它”的形式，把某群人视为低等，贬低为物品。除了金，其他人也靠同理心推动民权运动。约翰·格里芬扮成黑人，待在种族主义盛行的美国最南部数州体验，之后写书出版，让白人民众明白当地黑人的感受。诸如詹姆斯·鲍德温等非裔美籍作家站在自身的角度，揭露种族隔离与歧视的不公不义。同理心结合非暴力抗争和诉讼等方式，能够有效填补种族之间的鸿沟，促进修改法律以维护平权。

在这段战后期间，新一代人道主义组织也纷纷兴起，不只在各国国内掀起同理心关怀，也促使民众关心发展中国家。乐施会（Oxfam）最初在1942年成立于英国，旨在运送粮食给轴心国占领下的希腊饥民，后来旋即把救助工作扩及非洲、亚洲和拉丁美洲。国际特赦组织跟乐施会一样，创办人包括许多贵格会信徒，也把眼光放在全球各地。包括无国界医生在内的许多国际人道主义组织既会直接诉诸人权等理想，也试图让大众对那些受经济剥夺或政治压迫的人们感同身受。他们运用照片、电影与受害者自白等方式，试着燃起我们潜在的同理心。

第一波群体同理心浪潮主要有赖于阅读革命与贵格会等团体的推动，第二波浪潮兴起的背后原因则显得五花八门。在第二次世界大战期间犹太人与吉卜赛人（罗姆人）惨遭迫害，国际社会因此把保障少数种族与教徒的权益列为首要目标。20世纪50年代电视逐渐普及，全球各地大大小小惨不忍睹的画面直接映入观众眼帘，促使他们关心越战与尼日利亚饥荒等国际议题。政治原本关注阶级，渐渐转为关注身份，同性恋权利与妇女运动应运而生，也纷纷有人提倡消除对残障人士的歧视。这些因素在战后激发群体同理心，大众越来越懂得对他人将心比心。

在第二波浪潮期间兴起的大小组织发现，某些特定情况有助于广泛激发同理心，促使大众从坐而言变成起而行。如果我们认为自己的付出能带来改变，就比较愿意付诸行动，2004年的东南亚海啸就属佳例，当时我们要做的就是在网页点选“捐款”。如果我们曾有类似痛苦，也更可能挺身而出：如果你罹患过大肠癌，就比较可能支持抗癌机构。如果亲朋好友与某个议题有关，我们也更可能挺身出面：如果你最好的朋友是女同性恋，即使你本人不是，你也很可能会大力支持同性恋权益。如果我们认为别人所受的苦难是非战之罪，我们也更可能出面助他们一臂之力。注这类情况会把我们“推出去”，从心存同感转为实际行动。

根据心理学家保罗·布卢姆的看法，同理心不容易引发道德行为，原因在于我们通常是对近在眼前的苦难感同身受，而非对远在天边的陌生人如此，不管他们是人权遭受侵害的别国民众，还是营养不良的国内贫困儿童。他认为我们应该以理性当作道德思维的基础：“与其依靠同理心引起痛楚，不如从理性角度检视道德责任与可能后果，这才是通往未来之钥，即使因此违背同理心亦无关系。”他认为我们该明白，“即使我们对远方陌生人的处境无法感同身受，他们的生命跟我们所爱之人其实具有同等价值”。注

布卢姆忽略的在于同理心与理性向来息息相关。从第一波与第二波同理心浪潮来看，我们之所以认为人人生而平等（这是理性时代的一大关键信念），以及之所以把这些理想转化为法规，原因在于同理心让我们关怀远在他方的苦难。阅读革命与贵格会促成废奴，海因在20世纪60年代靠摄影催生童工法令与人权运动，数百年来同理心让普世人权扩及每个人身上。若无同理心，今日社会恐怕依然不会保障儿童权益，也不会立法维护同性恋者的权益。政治学家马修·泰勒指出：“普世思维的情感基础就是同理心。”注同理心与理性不是像布卢姆口中的一南一北，而是相辅相成，有助我们建立更为人道的文明。

正是有赖于“同理心引起痛苦”，我们才会有共同的关怀，从而靠理性修改法律并保障人权。

拳王阿里在1975年向哈佛大学毕业生演讲时，有位观众请他做一首诗，他简单扼要地说：“我啊，我们。”这不只是史上最短的诗之一，也是有关同理心的一条信息：我们都属于一个更大的整体，唯有彼此紧密相系，才能彻底发挥人性的价值。深富同情心的人都明白“我啊，我们”的思维。这句话呼吁我们亲自投身社会运动，广邀大家齐心努力，借以唤起大众的同理心。我们可以参与示威，举办聚会，为了关心的议题出钱出力，无论该议题是维护移民权益，推动司法正义改革，还是处理老年孤寂问题。借由实际行动，我们可以把群体同理心注入社会，让政治不再只由政客玩弄于股掌之中。

第三波浪潮：人际关系在神经科学时代渐渐深化

第一波与第二波群体同理心浪潮所处理的问题至今犹存。西方世界已在19世纪废除奴隶制度，但许多国家仍有债奴与性奴。许多法规禁止种族歧视，但不平等现象依然随处可见，例如警察执法不公或职场歧视。

在这些问题依然存在之际，第三波群体同理心浪潮已从20世纪90年代开始浮现并扩及全球。与先前不同的是，这波浪潮的重点不在于维护原本遭忽视群体的权益，而在于如何深化同理心的力量，重建人际关系的质量。“同理心”这个字眼在社会上日益受到重视，成为促成改变的催化剂。这波最新浪潮涉及三个大有可为的全新领域：向学童教授同理心技巧，协调解决冲突场面，还有激起对未来世代的同理心以因应气候变迁。尽管这波浪潮才刚开始，神经科学与进化生物学研究已促使世人关注同理心大脑，越来越多的儿童与教育心理学研究也指出人类能终身学习并培养同理心。

如果你踏进西方国家的中小学，很可能看见学童在学习同理心技巧。20世纪80年代，芬兰率先推出同理心课程，但得等到20世纪90年代以后，在学校开设同理心课程才渐渐成为主流。惊人的是，目前已有超过50万名学童上过“同理心生根计划”的课程，这门课让老师扮演婴儿，目前已流传至德国、加拿大与新西兰等国家。这类课程不只一例。英国政府在2005年推出“社会情绪学习课程”，目标不只是教导同理心，也教导自我觉察与情绪管理等技巧。2010年，大约80%的中小学都开设了社会情绪学习课程，而这并非必开课程。这门课程的其中一项活动是有关校园霸凌，学生会讨论遭到霸凌的感受，并借由角色扮演提升设身处地思考的能力。国际文凭初等课程也把同理心教学列为重点，之前我访问阿姆斯特丹国际学校，查看该课程的实施状况，发现校方为五年级学生（10—11岁）安排名为“大家人生各不同”的8周课程，借以培养尊重、同理心与包容力。其中一项活动包括参观盲人博物馆（学生由盲人向导带领走过黑暗之处），然后他们得自行设计一间小博物馆，目标是让参观民众设身处地了解盲人的处境。注

第三波浪潮也激发越来越多的和平调解计划，直接利用同理心协助消弭冲突，汇聚成一股强大的群体力量。“父母心声家庭论坛”是其中最具创意也最富争议性的组织，旨在把因为巴以冲突痛失亲人的家庭聚集起来，主要活动是让两边的家庭碰面并讲述个人伤痛。目前组织成员超过600个家庭，促成巴勒斯坦和以色列基层民众对话，因此饱受以色列政治人物、宗教组织与主流媒体的批评。以色列教育局试着禁止双方碰面，宣称该组织“使恐怖分子合法化”，还禁止有些巴勒斯坦成员公开演说。尽管如此，父母心声家庭论坛仍着手推进各项调解计划。

其中一项提案的灵感来自一通拨错的电话。2000年“阿克萨起义”期间，以色列女子纳塔利亚·维森特尔打电话给住在特拉维夫的友人，接起电话的却是住在加沙地带的巴勒斯坦男子杰哈德。她并未挂断电话，反而与他聊起各自截然不同的人生。不久以后，杰哈德的家

人回打电话给维森特尔，她则把他们介绍给她的朋友。父母心声家庭论坛采用这个概念，设立“你好，和平”专线，一般民众可以拨打这个免费电话，如果是以色列人就会转接给巴勒斯坦人，如果是巴勒斯坦人则会转接给以色列人，双方可以免费通话半小时。2002—2009年，双方对话次数超过100万次。有些对话沦为唇枪舌剑，有些对话则促成长期友谊，例如某个以色列家庭后来定期跟一个巴勒斯坦家庭碰面，提供胰岛素给对方家中罹患糖尿病的儿子，因为他们无法从巴勒斯坦的医院拿到足够的药物。

后来出现一个名叫“血亲关系”的计划，鼓励痛失亲属的以色列人到巴勒斯坦拉姆安拉市的某家医院献血，巴勒斯坦人则到耶路撒冷献血给以色列红十字会。这项计划的目标可以通过一个问题表达：“当对方体内流着你的血液，你还有办法伤害他吗？”父母心声家庭论坛也在学校推动课程，让以色列和巴勒斯坦学童两人一组，向即将入伍服役的以色列年轻人讲述自己的伤痛。其核心是，这些计划相信谈话的力量，从父母心声家庭论坛的训言就看得出这一点：“除非双方对话，否则战争无终。”某位论坛成员强调同理心对话是消弭冲突的关键：“我们必须准备好倾听‘他人’说话。如果我们对他人的故事充耳不闻，就无法了解他们痛苦的根源，也就不该期待他们肯了解我们。”[注]

另一项创新行动是卢旺达广播肥皂剧《黎明破晓》（*New Dawn*）。该剧每周三下午全国联播，90%的卢旺达人都会准时收听。剧情围绕两个邻近的图西族和胡图族村落展开，试图推广同理心的重要性。虽然这两个村落纯属虚构，双方的紧张对峙却反映出1994年的卢旺达大屠杀。该剧旨在消弭部族间的伤痛，缔造全国性的和解，防止种族暴力卷土重来。[注]这类计划都认为政治层面上的新增法令与和平协议并不够：我们得从根本上重建人与人之间的关系，才能缔结长期和平，而同理心是达成这个目标的一大利器。



卢旺达广播肥皂剧《黎明破晓》呈现村落之间的种族冲突，每周听众高达上百万人。

当前同理心面临的最大挑战是如何应对气候变迁。气候危机的影响范围无与伦比。联合国跨政府气候变化委员会汇集全球数千位顶尖气象学家的研究，最近发表报告明确指出：全球变暖已获科学界证实，其主要原因是人类活动，而且温室气体排放量至今依然在安全值之上。根据2012年的资料，北极的海冰与1980年相比只剩1/5。要求减少碳排放量的国际协议并未奏效，2013年年中测得大气中的二氧化碳含量达到百万分之四百（即400 ppm，而安全值约为300 ppm）。自从1850年以来，全球14%的人口（包括美国、日本与西欧）制造60%的

排放量。(注)尽管统计数据令人触目惊心，无论个人、政府还是企业的因应行动依然十分有限，我们正一步一步走向生态浩劫。

我们得好好进行头脑风暴，思考如何运用同理心对抗气候危机。报刊媒体通常把科技当成全球变暖议题的解决之道，例如发展碳捕捉或碳封存技术，或者呼吁政府立法限制碳排放量。在此我得解释为何同理心也是重要的解决之道，然后提出目前已在进行的几个实际行动。

首先，我们必须激发跨越地域的同理心。我们的高排碳量已让许多人陷入水深火热之中，尤其是发展中国家的民众，但我们对他们的困境却近乎不闻不问。气候变迁正影响到许多人，例如造成西孟加拉邦洪水泛滥，埃塞俄比亚发生饥荒，图瓦卢面临海平面上升的威胁，许多村民得在村落四周筑起堤防，在干旱期间被迫卖出家畜，或不得不离开他们仅有的家园。然而，我们付出过多少努力来了解他们人生的真实处境，看见新闻头条与数据背后一个个活生生的个体？如果我们对一位名为安娜布尔娜·贝埃莉的可怜女性发挥同理心，是否会做出不同行动？（安娜布尔娜·贝埃莉住在印度奥里萨邦，家里以贩卖饼干为生，但几年前洪水暴涨冲走她的房屋与小店。）(注)

我们也缺乏超越时间的同理心。我们高碳生活的后果得由后代子孙承担，但我们并未替他们设想。我们不会对父母子女如此铁石心肠，毫不在乎，不断做出伤害他们的举动。然而后代子孙现在并不存在，也不会与我们碰面，要我们牺牲个人利益替他们着想实非易事。现代西方文化短视近利，政治人物只看得见下一届选举，企业只在乎下一个季度报告，我们缺乏北美洲原住民易洛魁人格言中的智慧：“每次权衡考虑，都该顾及对第七代子孙的影响……尽管会饱受批评，也该横眉冷对千夫指。”我们目光短浅，因为并非人人都是我们的后裔。我们生来只关心自家子孙的未来福祉，却很难关心邻人的子孙，遑论遥远国家的后代。(注)

许多环保人士、环境组织与政界领袖纷纷发现，我们不妨提倡超越时空的同理心，借以完善道德关怀、激发实际行动。无论在今日与未来，全球变暖都会让许多人面临困境，我们必须跟他们将心比心。“无情雨摄影展”是足以激发跨地域同理心的精彩展览，从2006年开始在全球各地巡回展出，展出作品涉及气候变迁、栖地消失、贫穷困境与人权问题，例如有张照片是某位因纽特族猎人站在逐渐融化的一小块海冰上。这些动人照片结合鲍勃·迪伦的歌词“无情雨即将倾盆”注，有助于参观者设身处地，真切感受全球变暖在发展中国家与遥远地区造成的危害。乐施会也在2007年采取创新做法激发大众对气候变迁的关切。是年6月，英国爆发60年来最严重的水患，赫尔市市民詹娜·梅雷迪思并未投保的房子惨遭冲垮，她代表小区居民呼吁政府推出救济方案，后来乐施会安排她与印度东部的水患灾民会面，当地有数百万名民众因为洪水无家可归。“我的心都要碎了，”她在印度待了一星期，返回英国以后这么说，“我也因为洪水变得一无所有，所以对那些印度灾民感同身受。然而相较之下，我觉得自己相当幸运。我还可以上街买食物，但那些人的农作物统统毁于一旦，什么也没留下来。”詹娜从此摇身一变，开始呼吁大众采取行动，减少气候变迁在发展中国家所造成的危害。注

如何激发超越时间的同理心更是真正考验，幸好目前已有人正发挥创意试图唤起大众对未来世代的关注。2009年上映的电影《愚蠢时代》（*The Age of Stupid*）就属一例。电影的叙述者是个老人，活在2055年满目疮痍的世界，他回顾人类历史时问道：“为什么我们不趁还有转机的时候先阻止气候变迁呢？”这种电影有助于观众了解，对后代子孙而言，我们平时的消费习惯根本堪称“碳犯罪”。我们真的想当千古罪人吗？再举另一个例子。乐施会编制出一套名为“气候大混乱”的小学教材，其中有个活动名称为“在我孙子眼中”，学童得想象如果气候持续变迁，50年后的英国人会过着何种生活（那时他们的孙子正好

跟他们现在差不多年纪），然后老师让学生从孙子的角度写下一篇故事。[注]我们得呼吁政府把这类活动列为学校教育的核心课程。

我们得设法运用谈话让大家多替后代子孙着想。许多以儿童与青少年为主体的组织，例如“气候变迁儿童会”，正试图让成人知道他们对全球变暖的关注，邀请成人与他们对话。[注]更刻不容缓的是，我们得提出方案激发大众的想象力。根据我替牛津缪斯组织筹办谈话餐会的经验，我个人的建议是举办“街头气候宴会”。19世纪的法国会举办谈话宴会，广邀不同阶级参加，借以消弭彼此的鸿沟。我们该针对气候变迁举办类似活动：不是跨越阶级，而是跨越年龄。政府高官与政治人物还会彼此倾听，却不太会倾听儿童与青少年的声音，但他们才是受全球变暖危害最深的一群人，也比其他民众更能代表未来世代。我提议每年选定一天在全球各大城市举办跨越年龄的气候宴会，邀请1 000名年轻人与1 000名中老年人对坐商讨全球变暖的未来影响，出席的成年人包括政治人物、石油公司高层、不相信气候变迁的人，还有爱搭短程班机度假的人。不妨想象一排长桌绵延1 000米之多，在大街上蜿蜒蛇行，同时让2 000人彼此对谈。

这类计划有助于激发实际行动，包括上街抗争，搭乘火车而非飞机，或者把低碳生活付诸实施。我们可以选择投身其中，成为推动第三波同理心浪潮的一分子。对抗气候危机的任务太过严峻，许多人选择坐以待毙，但我宁可心怀希望。几年前，我参加一场多达4万人的气候变迁大会，我身旁那位老太太带着一张孙女的照片，用塑料套装好挂在脖子上，照片底下写着：“我想守护我一个月大的孙女艾丽斯。”对我而言，那张照片是微弱动人的希望之光，象征我们明白同理心能严重影响人类的命运。

生物同理心的未来展望

气候变迁只是当前生态危机的一部分而已。除了全球变暖之外，我们尚面临诸多问题。生物多样性减少，自然资源枯竭，环境遭受污染，地球正承受极大的环境压力。过去数百年间，许多物种迅速灭绝。如果全球每个人的资源消耗量达到欧洲人的平均值，就得需要两个地球才能承受；如果全球人均资源消耗量达到美国人的水平，更是需要几乎5个地球才行。[注]各地的中产阶级不断增加，全球总人口数在2050年会突破90亿，情况将雪上加霜。

地球环境脆弱不堪，为何我们不更加积极出面守护？也许问题只在于我们不够关心大自然，虽然大自然本身珍贵无比，并且供人类赖以维生。除非我们付出更多关心，认识到人类与自然实乃唇齿相依，那么我们才可以力挽狂澜。包括深层生态学家与动物保护人士在内，许多人正在呼吁大众把同理心扩及动植物与地球本身，希望能达成杰里米·里夫金所说的“全球同理心意识”。[注]

把第三波同理心浪潮扩及其他物种的做法已引起争议，毕竟20世纪的心理学家几乎都把同理心局限为人与人之间才有的现象，但难道我们不能培养“生物同理心”吗？

可靠证据显示我们能对特定物种感同身受，尤其是那些好像跟人类有类似情绪反应的动物，例如黑猩猩、倭黑猩猩与大猩猩。[注]灵长类动物学家戴安·弗西花费13年研究乌干达山区的大猩猩，对许多只大猩猩怀抱深厚感情，尤其钟爱她从小看着长大的那几只好伙伴。她观察到它们遇险时的恐惧，玩耍时的欢欣，还有生气与激动。她认为大猩猩显然跟人类有类似的喜怒哀乐，她会抱持同理心与它们互动。她有一只十分心爱的大猩猩名叫“脚趾”，当它的头部与双手惨遭盗猎者砍断以后，她的跨物种同理心尤其显露无遗：

> 有时你不愿接受事实，否则会承受不住……从那时起，我的心封闭了……我努力不让自己去想，当“脚趾”清楚人类竟然如此对它

时，会是多么痛苦万分。(注)

不只长年待在非洲中部山区的弗西会对动物怀抱同理心，我们看见小狗害怕遭人攻击而呜咽退缩的时候，心弦就会触动，也许跟着往后缩，也许深深担心它的处境。（尤其是如果它是我们自己养的狗。）这种同理心源自我们与许多动物共有的一种根本情绪：躲避痛苦，奋力求生。我们知道那只狗跟我们一模一样，都不想被殴打甚至杀害。自英国动物保护协会在1824年成立迄今，许多人都怀抱这种同理心尽力防止其他动物平白受苦。(注)一个世代以前，维护动物权利仍然属于奇思异想，如今却变得稀松平常。现在我们也需要改变观念，促使跨越物种的同理心成为文化的一部分。

当然，我们对动物的同理心容易存在局限。许多饲主宣称能看到自家小狗表现出愧疚与伤心，然而我们恐怕只是硬把人类情绪套到动物身上。此外，谈到跟人类天差地别的动物，要发挥同理心就更不容易。我们有多少能耐了解蚊子、蚯蚓，或是约8厘米长的沼鱼的观点?我们能知道它们的心情吗（如果它们确有情绪的话）？我们仍然毫不明白有些生物的认知与情绪状态，难以对它们抱持同理心。植物也是如此。目前并无证据显示向日葵或橡树具有意识或想法。（它们没有神经系统。）(注)如此一来，同理心毫无用武之地，因为它们没有内心，我们又如何将心比心：它们没有想法供我们理解，没有思维供我们探究。

这并不是说人类在生理与情感上与大自然是割裂的。绝对不是。我跟许多人一样，看到心爱的某棵树被砍断时会掉泪，每次骑车经过牛津市的百年墓地都一阵哀伤。有关住院病患的研究指出，比起只能盯着墙壁的手术患者，那些能看见窗外的树木的患者，能够更快康复，也会服用更少的止痛药。患有注意力缺失症的儿童在野外时，症状会减轻。(注)此外，我们多数人都在野外经历过反常的平静，例如在

春日清晨漫步于山毛榉树林之际。这是怎么一回事？目前最风行的解释是这些都源于“生物爱好”。这个名词由演化生物学家爱德华·威尔逊提出，意指我们“生来倾向于关注其他生物，或关注具有生物样貌的事物，有时会对它们抱持好感”。(注)这个概念认为我们与自然环境关系密切，如果远离大自然，会有害身心健康。否则我们为何要在办公室和家里摆放盆栽？

问题的关键在于生物爱好（如果真有这种爱好）该如何结合同理心。比方说，我们看到枯萎的植物时会感到沮丧，而这种情绪反应是否会引起某些镜像神经元作用，跟人与人之间的同理心涉及相同的神经机制？目前学界对生物爱好与同理心的关系依然莫衷一是，这是尖端神经科学研究极富挑战性的一大议题，也是我们接下来建立全球同理心意识的关键。目前已有研究探讨植物如何影响人类的心情，激发情绪与记忆——18世纪浪漫主义时代的诗人与自然主义者就有类似认识。(注)假设大自然确实能激起同理心，我有预感我们即将发现人类能发挥“生物同理心”。

即使最后证明我们在严格定义下无法把同理心扩及世间万物，我们依然能善加运用同理心，更关心大自然，认识到人类与自然可谓唇齿相依。既然我们可以培养对左邻右舍的好奇心，也就可以把这份好奇扩及动植物，不再只是直接走过家附近的公园，而是懂得细品动植物的独特之美，从而感到惊奇。既然我们可以像乔治·奥威尔那样怀抱实验心情，到伦敦东区的大街小巷逛街旅行，那么我们也可以踏进荒郊野外，看自己会有何改变，例如在山顶露营，在溪流泅泳，或在林间漫步并猛然撞见一头野鹿。我曾问英国生态学家及刺猬研究专家休·沃里克说，人类是否能对刺猬等动物怀抱同理心，他半开玩笑的回答让我明白，对他人设身处地考虑的能力可以转移到动物身上，有助于我们与大自然建立联系：

人类不可能弄懂刺猬的感受，但我会要求大家转换观点。我是讲真的。你要蹲低到刺猬的高度，跟刺猬鼻子碰鼻子，从那个位置看世界。这样一来，你会明白我们把刺猬的世界搞得多么错综复杂。车流匆匆，马路不只如虎口，还把大地切得四分五裂难以通行；垃圾足以害死刺猬；庭院与车棚垫起铺板，花圃喷洒农药把昆虫赶尽杀绝，我们可以更清楚地看见这些人为威胁。不过对我而言，最重要的是眼神接触：我要看着刺猬在看我。我们四目相交，感到无以名状的生命火光。你不妨盯着刺猬，迷上整个大自然。

推动革命浪潮

回顾人类历史，同理心占有一席之地。过去300年间，社会运动掀起一波一波同理心浪潮，从而改变人类的文化与政治。

10年前我着手研究同理心，撰写大小著述，进行各种实验，但当初并未料到这个概念会变得如此风行。长期以来，只有心理学界与精神治疗圈关注同理心，但如今大脑科学家、政府高层、快乐专家与教育人士也纷纷留意到同理心的重要性。最新一波同理心浪潮在全球掀起天翻地覆的革新，或是发展出“同理心之源”课程与父母心声家庭论坛，或是让不同宗教的信徒彼此对话以促进理解包容，或是由监狱推动正义促进计划并邀请被害人与凶手面对面交谈。越来越多的设计师与建筑师对同理心燃起了兴趣，其中许多是受帕特里夏·穆尔等先锋所启发。许多社会企业家认为培养同理心的首要目的不是销售更多商品，而是增进顾客福祉。此外，新一代社会运动人士纷纷把同理心当成口号，关注的议题包括贫富不均、残障权益、气候变迁和性别正义。2012年，英国与北美的占领行动成员举办同理心训练工作坊，在“同理心帐篷”里围着“同理心圆桌”举办讨论会。

同理心受到前所未有的关注。2004—2013年，“同理心”一词的网络搜索次数增加一倍，“同情心”的搜索次数则大约减少30%。[注]虽然这或许是反映用词偏好的转变，却也凸显我们越来越重视了解他人，而不只是同情他人。大约恰好在“同理心”纳入英文词汇的100年以后，许多关注社会的人越来越接纳这个概念。

众人齐心协力，促使同理心革命渗入社会与政治的各个层面，这些变革才得以发生。现在我们每个人都有机会加入这个行列，贡献一己之力，推动第三波同理心浪潮，替人类历史写下不可磨灭的一页。

---

1. Holman 1995, 72.
2. Taylor 1967, 455.
3. Titmuss 1950, 393.
4. Isaacs 1941, 9.
5. Titmuss 1950, 388; Holman 1995, 97.
6. Barnett House Study Group 1947, 107.
7. *The Economist*, 1 May, 1943, 545; Titmuss 1950, 516.
8. Women’s Group on Public Welfare 1944, xiii.
9. Quoted in Holman (1995, 140).
10. Holman 1995, 128–135; Titmuss 1950, 510–516.
11. Taylor 1967, 455, 503.
12. Krznaric 2007.
13. Rifkin 2010, 10; Rifkin quoted in Gabbay (2012); Pinker 2011, 572, 590.
14. Pinker 2011, 129–133; 415–6.
15. Phillips and Taylor 2009, 27.
16. Pinker 2011, 133.
17. Pinker 2011, 143.
18. Hunt 2007, 32, 38–9, 40, 80. See also Knott (2009).
19. Zeldin 1995, 330.

20. Woolman 1800, 179; Krznaric 2011, 140–1.

21. Hochschild 2006, 5, 78, 118, 155, 197–8, 222, 366.

22. Journal 30th November, 1808, quoted in Skidmore (2005, 80).

23. Zeldin 1995, 330–1.

24. Rif kin 2010, 26.

25. Clark 1997, 41, 84, 111–115.

26. Bloom 2013.

27. Taylor 2010, 16.

28. Krznaric 2008.

29. http://www.theparentscircle.org/Story.aspx?ID=415; http://adage.com/article/goodworks/blood-relations-uniting-israelis-palestinians/229960/; http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/middle_east/6948034.stm; http://www.theparentscircle.org/MediaPage.aspx?ID=357.

30. http://www.labenevolencija.org/2010/12/the-task-of-la-benevolencija-in- rwanda/.

31. http://www.ipcc.ch/; http://www.nybooks.com/articles/archives/ 2013/may/ 09/some-like-it-hot/; http://www.guardian.co.uk/environment/blog/2013/may/ 30/carbon-milestone-newspapers; http://arxiv.org/abs/0804.1126;Krznaric 2011, 219.

32. Krznaric 2010b, 153–4.

33. Krznaric 2010c, 130.

34. http://www.hardrainproject.com.

35. Krznaric 2010b.

36. http://www.oxfam.org.uk/education/resources/climate_chaos/day_two/ f iles/afternoon3_from_my_grandchild.pdf.

37. http://www.childreninachangingclimate.org/home.htm.

38. Krznaric 2011, 219, 223.

39. Rifkin 2010, 42.

40. Kellert and Wilson 1993; Schultz 2000.

41. Fossey 1985, 206; Coetzee 1999, 114; http://www.vanityfair.com/society/features/1986/09/fatal-obsession-198609.

42. Bourke 2011, 68, 174–5.

43. http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=do-plants-think-daniel-chamovitz&page=3.

44. Louv 2005; Krznaric 2011, 216–7.

45. Wilson 1984, 1; Barbiero 2011, 13.

46. Haviland-Jones et al 2005.

47. http://www.romankrznaric.com/outrospection/2010/04/ 10/422.

48. http://chewychunks.wordpress.com/2013/01/09/empathy-replaces-sympathy- rsa-animate/.

结语
同理心大未来

> 尽管“认识自己”被喊得震天响，我从很早便怀疑这句口号不过是神父们的阴谋诡计。他们以这句无稽要求声东击西，诱使世人远离外界事物，深陷不智的内在沉思。然而，唯有认识外界，方得认识自己。
>
> ——歌德

所有文化都对人生提出各式解答，例如这辈子该怎么过活？该追寻什么事物？古希腊人颂扬勇气，推崇智慧与克己。早期基督教要求信徒效仿基督的人生，借以与上帝交契。启蒙时代的人们试图以理性控制情感。第二次世界大战结束以后，世人重视追求个人欲望与私利，背后的假设是人类本质上是一种自私的生物，美好人生系于消费取乐与物质财富。

如今我们有另一条路：同理心。从他人的眼光看待世界或许是超越自我局限的最佳方式，有助于从崭新角度检视人生的做法。不妨想一下同理心改变了多少人的一生，例如乔治·奥威尔、斯托夫人、辛德勒与穆尔。我们必须平衡内外世界，协调内观与外观。诚如歌德所言，我们先得走出自我，探索外界，才能了解自己。

同理心的未来并不局限于我们如何借此改变自己的人生。如果我们希望靠同理心激起社会变革，就该大幅改变文化，让大众习惯用他人眼光看待世界，就像习惯在过马路时左右查看。有赖于第三波同理心浪潮与幕后社会活动人士，文化正在转变，但我们依然能在许多方

面扩展这波浪潮的影响层面。以下三个方法有助于激发我们的群体想象，引领我们走向崭新的同理心时代。

同理心谈话

激发同理心革命的第一个方式是谈话。我们必须化身花匠，让数百万计的同理心谈话在各处开花结果，例如在学校教室、会议室、作战室、酒吧、教堂、厨房与网络。我期盼看到同理心谈话的种子漂洋过海，传遍全球，就像18世纪与19世纪那样百花齐放，将自由与平等的概念传遍欧洲。(注)为了促成这个目标，我编写出一份问题菜单，里面列出高同理心人士的6个习惯，你可以根据这些问题开始找亲朋好友、公司同事或陌生人交谈。

高同理心人士的6个习惯

习惯1 打开你的同理心开关

- 你的童年与青少年经历如何影响到你发挥同理心的能力?
- 你认为从以自我为中心转变为将心比心的关键是什么？原因为何?

习惯2 进行想象的跳跃

- 回想你确实试着为他人设身处地考虑的一段经验。你因此发生什么改变?
- 你对哪种人难以拿出同理心，原因又是什么？你该如何靠同理心跨越你们之间的鸿沟?

习惯3 探索与实践同理心

• 你打算如何善用假期，好好接触来自不同文化或社会经历背景的他人？

• 想一下哪个人的政治或宗教立场与你截然相左，你该展开何种实验型冒险好让自己更理解那个人的观点？

习惯4 锻炼对话艺术

• 你跟陌生人的哪次谈话最出乎意料与发人深省？

• 你家中最大的压力与误解来源是什么？你该怎么促成谈话，让彼此更了解对方的感受与需求？

习惯5 坐着椅子旅行

• 哪部电影、小说或其他作品特别激发了你的同理心，改变了你为人处世的方式？

• 数字文化如何影响到你的心境、个性与人际关系？减少上网时间会让你更能发挥同理心，还是适得其反？

习惯6 激起同理心革命

• 想出一个你非常关心的社会或政治议题，思考该如何诉诸同理心，唤起更多民众关注那个议题并采取实际行动。

• 你该对生活做出哪一种改变，借以加深你对自然界的同理心？

最后一个问题：

• 你未来最可能培养这6个习惯之中的哪一个，而在接下来的48小时以内，你会如何踏出第一步？

同理心资源库

公元前3世纪，亚历山大图书馆设立于埃及，目标是保存古代世界的一切知识。推动全球同理心运动也需要建立一种新型图书馆，馆藏大概无须如此包罗万象，但同样雄心万丈。为达成此目标，我已建立在线同理心图书馆，将其定位为数据宝库，供大众分享足以启迪人心的书籍、电影、文章与应用程序，激发同理心思维与行动。你也可以为这所图书馆贡献一己之力。（本书的网站列有在线同理心图书馆的网址：www.romankrznaric.com/empathyrevolution。）你可以运用馆藏资源建立同理心电影俱乐部或读书会，或者从中寻找灵感，在学校、小区或公司里推动同理心计划。下面列出我个人最喜欢的同理心资源，供你一窥同理心图书馆有哪些馆藏。

非小说

乔治·奥威尔的《巴黎伦敦落魄记》（1933年）。我们通过这本书可以了解如何在伦敦东区身无分文地生存下去，在法国高级饭店当厨房助手又会获得哪些人生启示。

让·多米尼克·鲍比的《潜水钟与蝴蝶》（1997年）。男主角全身瘫痪，只能靠眨左眼与外界沟通。

弗兰斯·德瓦尔的《同理心年代：师法自然并创造美好社会》（*The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*，2009年）。作者是全球顶尖的灵长类动物学家，这本书从科学角度探讨同理心，内容饶富趣味且权威可靠。

亚当·霍克希尔德的《埋葬锁链：英国废奴史》（*Bury the Chains: The British Struggle to Abolish Slavery*）（2006年）。这本书精彩呈现全球首波由同理心激发的社会运动。

约翰·格里芬的《假如我是“黑人”》（1960年）。一位白人伪装成黑人，揭露20世纪50年代黑人在美国最南部数州的日常生活处境。

小说

乔治·艾略特的《米德尔马契》（1874年）。作者撰写这本小说的目的是使读者对命运多舛的角色感同身受。她是否成功了呢?

罗因顿·米斯特里的《微妙的平衡》（1995年）。4位主角的人生错综交织，呈现孟买宛若迷魂阵的各个阶级与宗教。

扎迪·史密斯的《白牙》（2000年）。在一位孟加拉国咖喱屋侍者与他的英国友人带领之下，我们得以一窥英国的多元文化主义与外来移民情形，了解错综复杂的现况。

克里斯托弗·沃克林的《我干的事》（2012年）。我们得以进入一位6岁男孩的内心，而他的家人正接受社会工作人员的访查。

厄休拉·勒古恩的《巨缓帝国》（*Vaster than Empire and More Slow*，1971年）。这部短篇小说描述一位男子被送往异世界，原因是他身怀某种独特天赋——同理心的力量。勒古恩的《离开奥米勒斯的人》（*The Ones Who Walk Away From Omelas*）也值得一读。

电影

《西线无战事》（1930年）。经典反战电影，以第一次世界大战期间某位德国士兵的叙述为视角，改编自埃里希·雷马克的原著小说。

《甘地》（*Gandhi*，1982年）。本·金斯利以精湛演技饰演同理心大师甘地，呈现他以贫农身份修行的数年岁月，还有掀起政治波澜的厉害本事。

《父辈的旗帜》与《硫磺岛家书》（2006年）。克林特·伊斯特伍德以第二次世界大战期间的硫磺岛战役为题材，执导出这两部电影，其中一部采取美军的视角，另外一部采取日军的视角（并以日语发音）。

《爱与恨之间》（*Love, Hate, and Everything in Between*，2012年）。亚力克斯·盖比针对全球同理心运动所拍摄的纪录片，包括杰里米·里夫金与玛丽·戈登等顶尖同理心思想家的访谈影片。

《辛德勒的名单》（1993年）。为什么原先支持纳粹的辛德勒会彻底转变，在犹太人大屠杀中救出许多生命？该片改编自托马斯·基尼利的布克奖得奖小说《辛德勒的方舟》。

网站

“父母心声家庭论坛”网站（www.theparentscircle.com）。这个机构联系起一个个因为巴以冲突痛失亲人的家庭，让巴勒斯坦和以色列的基层民众互相对话。

“同理心生根计划”网站（www.rootsofempathy.org）。这个加拿大机构率先把同理心课程推广至学校教育，请婴儿扮演教师。

“观眼读心”网站（www.glennrowe.net/baroncohen/faces/eyestest.aspx）。该网站提供绝

佳的在线同理心测验，各项测验皆由剑桥大学心理学教授西蒙·巴伦–科恩设计而成。

“启动同理心”网站（www.startempathy.org）。由阿育王基金会资助的活动网站，目标是在教育界掀起同理心革命。

“同理心咖啡馆杂志”网站（www.scoop.it/t/empathy-and-compassion）。“同理心文化创建中心”创办者埃德温·鲁奇所协办的网站，致力于搜集全球各地与同理心有关的新闻。

同理心博物馆

21世纪的一大挑战在于如何扩大第三波同理心革命，消除当代社会的冷漠麻木。同理心谈话与同理心图书馆绝对会有帮助，但我们也需要采取更为大胆的行动，因此我希望创立世界上首座同理心博物馆。

如今全球许多主要城市设有大屠杀博物馆，而创立同理心博物馆的时刻也已来临。借由打造实验型冒险空间，同理心博物馆能帮助民众从他人的观点看待世界，从而推动广及全球的同理心意识。博物馆可不只是在玻璃展示柜里放置沾满灰尘的古物。同理心博物馆是个游乐场，有助于参观民众进入别人的大脑，足以媲美一流美术馆与观光景点。世上第一家公共博物馆创立于17世纪，各种馆藏让参观民众首次一睹大自然与人类文明的惊人结晶，而同理心博物馆也能发挥同样作用，激发参观民众的想象空间。

同理心博物馆会展示什么东西？首先会在各个城市举办一系列临时展览，同时设立网站供世界各地民众浏览，但我构想中的同理心博

物馆最后会选定永久馆址。且让我带领你看一看同理心博物馆会是什么模样。

人类图书馆

博物馆前庭会停放“人类图书馆巴士”，里面坐着心胸开阔的志愿者，供你“借来”谈话，就像从图书馆借书那样。他们可能是信奉锡克教的青少年、企业管理顾问、退役军人或精神科护士。你可以坐在他们身边，接触你在日常生活中难以碰到的观点。巴士的车顶贴满许多有助于谈话的问题，涵盖的主题包括爱、信仰、恐惧与好奇心。

血汗劳工

这个展览厅陈列一排排纺织机，来自越南血汗工厂的劳工教导你如何在劣等工作环境下，做出你最爱品牌的T恤，最后你会拿到发展中国家劳工做出一件衣服所领到的工资。这笔钱连到咖啡厅买杯茶都不够，却会刺激你写信给你会买的服装品牌公司，要求他们提高员工的工资，改善工厂的环境。

世界就是舞台

由专业演员带领你做角色扮演或即兴演出等表演练习，帮助你找出如何踏入他人生命的秘诀。你或许会饰演时装模特或佛教僧侣，在展厅里走动，跟饰演其他角色的参观民众交谈，但务必记得要根据角

色的身份进行问答。现场还会播放影片，由奉行方法演技的知名演员畅谈他们的表演艺术，并搭配他们演出的电影片段。

讲故事中心

这里会播放音频与影片，让不同时期各行各业的人与你畅谈他们的人生如何因为同理心而有所改变。（或者因为缺乏同理心而有所改变。）收录对象包括东京的银行家、古巴革命初期的学校教师，还有等候行刑的死囚等。现场也有设备供参观者录下自己的同理心经验，并收录进公开电子数据库。

顶水跋涉

当你走进这个环形展览厅，迎面袭来的是干热与灰尘，周围墙壁投影出干热的非洲地景，一个个妇女用头顶着巨大沉重的水罐走过大地。你会听到她们告诉你说，她们正面临气候变迁引起的干旱，为了替家人找水，每天得跋涉迢迢长路。地板上画出环形步道，你会看到其他参观民众拿起水罐放在头上，跟随那些非洲妇女绕行展厅。（可别在家尝试。）他们撑住水罐，有些在高热中走得汗流浃背，有些被压得浑身绷紧。你准备好加入他们了吗？你有办法想象这成为你的日常生活吗？

换装更衣间

这个展览厅挂有许多衣服供你换穿，体验截然不同的人生。你换完衣服以后，可以在同理心博物馆的入口处服务一小时，或在展场与厕所协助扫地、拖地。你不妨穿上大受欢迎的服务员制服，到咖啡厅清理桌子服务大众。（小心留意手忙脚乱的午餐时段。）

你的大脑有多少同理心?

最新神经成像技术会记录你大脑不同区域展现同理心的程度。你观看别人开心或受苦的影片，例如手指被门夹到，借以测试你的神经反应。你也会看到动物在养殖场里饱受折磨的画面，或看到亚马孙地区的树木遭到砍伐。这属于一个正在进行的研究计划，旨在探讨人类对大自然展现同理心的程度。最后仪器会显示图形，标明你大脑中出现同理心反应的区域。

“外观”咖啡馆

你在这家咖啡馆买午餐，收银员会用特殊设备扫描，并记下你的桌号。你刚坐下，桌上屏幕会开始播放工人访谈的影片，你刚才购买什么食物，制作该食物的工人就会出现在影片中。如果你买的是公平贸易咖啡，你可能会听到某个咖啡豆采摘工告诉你说，在他受雇的咖啡园旁边刚开一家新诊所。如果你点的是一般咖啡，你可能会听到某个巴西的咖啡豆采摘工解释说，她的工资低到付不起小孩的学费。咖啡厅在晚上摇身一变为“摸黑餐厅”，由盲人侍者送上餐点，你得在一片漆黑中用餐。

同理心鞋店

你离开博物馆之际，可以用触控屏幕预约接下来几个星期你打算体验哪些同理心冒险。随后你会走进一家特别的鞋店，店内贩卖同理心帆布鞋，上面印满各种能激发同理心谈话的问题。当你穿鞋上街时，别人会知道你是同理心革命的行动大使——换言之，你会努力学习设身处地为他人考虑的艺术，用他人眼光看待世界。

“博物馆”的英文“museum”源自希腊神话中的缪斯女神“Muses”这一单词，她们的职责是把圣光注入日常生活。我希望同理心博物馆未来能在全球形成网络，激发同理心光辉，重新塑造公共文化的意义，永远改变参观民众的想法，再结合同理心图书馆与同理心谈话，加上全球各地社会活动人士的努力，把人际关系变革成我们迫切所需的模样。

---

1. The f irst circles have already formed: http://www.lidewijniezink.com/projects.

致谢

我在十几年前离开学术界，原因之一是，我可以专心投入对同理心的研究。这一研究有别于任何传统学科，其所需探索的领域远超大学图书馆所能提供的材料。这本书是代表我学术思想与探索最高点的精华之作。

多年来，我得到了许多人的无私支持，包括学者、社会活动家、朋友和家人。在这些人中，我特别要感谢的是他们：阿比·斯蒂芬森、亚当·斯威夫特、安德鲁·帕克、安娜·克兹纳里奇、比尔·德雷顿、比尔·麦吉本、布勒内·布朗、克里斯蒂安·凯泽斯、克里斯托弗·沃克林、丹尼尔·克鲁、达伦·詹姆斯、埃德温·鲁奇、弗兰斯·德瓦尔、乔治·马歇尔、休·沃里克、让·诺克斯、珍妮·雷沃思、乔伊·卡托纳、莉娜·纳哈斯、玛丽·戈登、马修·切里安、迈克·迪布、帕特里夏·穆尔、彼得·霍姆斯·阿考特、彼得·克兹纳里奇、彼得·塞内斯、理查德·雷沃思、瑞安·格林、萨拉·斯图尔特–布朗、休·韦弗、西奥多·泽尔丁，以及图沙尔·瓦希什特。

我还要特别感谢优秀的审读团队，他们拥有不同的学科背景，对书稿做出了中肯的评论。他们是：达尔文·弗兰克斯、约翰–保罗·弗林托夫、康斯坦丁·德克斯、丽莎·戈姆利、莫滕·克林格尔巴赫、菲莉帕·佩里、昆廷·斯彭德、萨拉·诺特、索菲·豪沃思、休·格哈特，以及汤姆·查特菲尔德。我还要感谢那些参加我在人生学校举办的有关同理心的演讲和研讨会的人们，他们提出的想法、问题和批评让我获益良多。此外，文学和音乐节、哲学俱乐部、国际发展机构、学校、企业、教堂以及社区团体也给我很多灵感和思考。

骑士图书（Rider Books）的朱迪丝·肯德拉是一位非常优秀、聪慧的编辑，她给予我不遗余力的支持。我还要感谢骑士图书的艾丽斯·莱瑟姆、阿梅莉亚·埃文斯、凯瑟琳·奈特、休·拉塞尔斯、肖纳·阿比安卡尔、亚历克斯·库珀、海伦·皮萨诺和其他人的大力协助。Two Associates设计公司为本书（英文版）设计了封面，我对此也表示由衷感谢。我的代理人玛吉·汉伯里，一位令人惊叹的女士，对于这本书之于我的重要性给予了充分理解。汉伯里代理机构的亨利·德·鲁热蒙和哈丽雅特·波伦在本书出版过程中付出的心血，也让我特别感激。

我非常幸运，能够与我的妻子凯特·雷沃思，以及我们的孩子西丽和卡齐米尔共同生活。在同理心探索方面，他们不仅给我很多启发，而且还鼓励我将同理心理念付诸实践。

参考文献

Aboujaoude, Elias (2012) *Virtually You: The Dangerous Powers of the E-Personality* (New York, Norton).

Allport, Gordon (1937) *Personality: A Psychological Interpretation* (London, Constable).

Anderson, Jon Lee (1997) *Che Guevara: A Revolutionary Life*(London, Bantam).

Arendt, Hannah (1994) *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil* (London, Penguin).

Armstrong, Karen (2007) *The Great Transformation: The World in the Time of Buddha, Socrates, Confucius and Jeremiah* (London, Atlantic).

Armstrong, Karen (2011) *Twelve Steps to a Compassionate Life* (London, Bodley Head).

Barbiero, Giuseppe (2011) 'Biophilia and Gaia: Two Hypotheses for an Affective Ecology', *Journal of Biourbanism*, No.1: 11–27.

Barenboim, Daniel and Edward Said (2004) *Parallels and Paradoxes: Explorations in Music and Society* (London, Bloomsbury).

Barnett House Study Group (1947) *London Children in War-time Oxford* (London, Oxford University Press).

Baron-Cohen, Simon (2004) *The Essential Difference* (London, Penguin).

Baron-Cohen, Simon (2011) *Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty* (London, Allen Lane).

Batchelor, Stephen (1997) *Buddhism Without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening* (New York, Riverhead Books).

Batson, C. Daniel (1991) *The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer* (Hillsdale NJ, Erlbaum Associates).

Batson, C. Daniel (2011) *Altruism in Humans* (New York, Oxford University Press).

Batson C. Daniel, Karen Sager, Eric Garst, Misook Kang, Kostia Rubchinsky and Karen Dawson (1997) 'Is Empathy-Induced Helping Due to Self-Other Merging?', *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 73 No. 3: 495–509.

Belman, Jonathan and Mary Flanagan (2010) 'Designing Games to Foster Empathy', *Cognitive Technology* Vol. 14, No. 2: 5–15.

Ben-Shahar, Tal (2008) *Happier: Can you learn to be happy?* (Maidenhead, McGraw-Hill).

Bennett, Jill (2005) *Empathic Vision: Affect, Trauma, and Contemporary Art* (Stanford, Stanford University Press).

Blass, Thomas (2004) *The Man Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram* (New York, Basic Books, uncorrected proof).

Bloom, Paul (2013) ‘The Baby in the Well: The Case Against Empathy’, *The New Yorker*, May 20.

Bonazzi, Robert (1997) *Man in the Mirror: John Howard Griffin and the Story of Black Like Me* (Maryknoll, Orbis Books).

Borg, James (2010) *Persuasion: The Art of Influencing People*(London, Prentice Hall).

Bourke, Joanna (2011) *What it Means to Be Human: Reflections from 1791 to the Present* (London, Virago).

Bowlby, John (1988) *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory* (Abingdon, Routledge).

Brewer, Paul and Marco Steenbergen (2002) ‘All Against All: How Beliefs About Human Nature Shape Foreign Policy Options’, *Political Psychology* Vol. 23 No.1: 39–58.

Brown, Brené (2012) *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*(New York, Gotham).

Buber, Martin (1965) ‘Distance and Relation’ in *The Knowledge of Man* (New York, Harper and Row).

Burger, Jerry (2009) ‘Replicating Milgram: Would People Still Obey Today?’, *American Psychologist*, Vol. 64 No.1: 1–11.

Cain, Susan (2013) *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can’t Stop Talking* (London, Penguin).

Chatf ield, Tom (2012) *How to Thrive in the Digital Age* (London, Macmillan).

Chatf ield, Tom (2013) *Netymology: From Apps to Zombies – A linguistic celebration of the digital world* (London, Quercus).

Clark, Candace (1997) *Misery and Company: Sympathy in Everyday Life* (Chicago, University of Chicago Press).

Coetzee, J. M. (1999) *The Lives of Animals* (Princeton, Princeton University Press).

Cohen, Stanley (2001) *States of Denial: Knowing About Atrocities and Suffering* (Cambridge, Polity).

Covey, Stephen (2004) *The Seven Habits of Highly Effective People*(London, Simon and Schuster).

Crouch, David and Colin Ward (1988) *The Allotment: Its Landscape and Culture* (London, Faber and Faber).

De Waal, Frans (2010) *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society* (London, Souvenir Press).

Dewey, John (1997) *Experience and Education* (New York, Touchstone).

Diamond, Jared (2012) *The World Until Yesterday: What Can We Learn from Traditional Societies?* (London, Allen Lane).

Dibb, Mike (1985/6) *Studs Terkel's Chicago*, documentary film (London, BBC).

Drayton, Bill (2006) ‘Everyone a Changemaker: Social Entrepreneurship’s Ultimate Goal’, *Innovations*, Winter 2006, MIT Press.

Dworkin, Ronald W. (2012) ‘Psychotherapy and The Pursuit of Happiness’, *The New Atlantis*, Spring.

Eide, Elisabeth (2007) ‘‘Being the Other’ – or Tourist in her Reality? Reporters’ and Writers’ Attempts at Cross- Identification’, *Social Identities*, Vol. 13 No.1: 3–17.

Eisner, Bruce (1994) *Ecstasy: The MDMA Story* (Berkeley, Ronin Publishing).

Elderkin, Susan and Ella Berthoud (2013) *The Novel Cure: An A to Z of Literary Remedies* (Edinburgh, Canongate).

Ewan, Stuart (1996) *PR! A Social History of Spin* (New York, Basic Books).

Faber, Adele and Elaine Mazlish (2013) *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* (London, Piccadilly Press).

Fletcher, Joseph (1966) *Situation Ethics: The New Morality* (Louisville, Westminster John Knox Press).

Fogelman, Eva (1994) *Conscience and Courage: Rescuers of Jews During the Holocaust* (New York, Anchor Books).

Fossey, Dian (1985) *Gorillas in the Mist* (London, Penguin).

Freedberg, David and Vittorio Gallese (2007) ‘Motion, emotion and empathy in esthetic experience’, *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 11

No.5: 197–203.

Freedman, Russell (1994) *Kids at Work: Lewis Hine and the Crusade Against Child Labor* (New York, Clarion Books).

Freud, Sigmund (1962) *Civilization and its Discontents* (New York, Norton).

Gabbay, Alex (2012) *Love Hate and Everything In Between*, documentary film (London, Monkey and Me Films).

Galbraith, John Kenneth (1977) *The Age of Uncertainty* (London, BBC Books and Andre Deutsch).

Galinsky, Adam and Gordon Moskowitz (2000). 'Perspective- Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favouritism', *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 78 No.4: 708–724.

Gandhi, Mahatma (1984) *An Autobiography, or The Story of My Experiments with Truth* (Ahmedabad, Navajivan Publishing House).

Gatenby, Reg (2004) 'Married Only At Weekends? A Study of the Amount of Time Spent Together by Spouses (London, Office for National Statistics).

Gerhardt, Sue (2004) *Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain* (London, Routledge).

Gerhardt, Sue (2010) *The Selfish Society: How we all forgot to love one another and made money instead* (London, Simon and Schuster).

Gladwell, Malcolm (2005) *Blink: The Power of Thinking Without Thinking* (London, Penguin).

Goleman, Daniel (1999) *Working With Emotional Intelligence*(London, Bloomsbury).

Gordon, Mary (2002) ‘Roots of Empathy: responsive parenting, caring societies’, *Keio Journal of Medicine*, Vol. 52 No.4: 236– 243.

Gordon, Mary (2005) *Roots of Empathy: Changing the World Child By Child* (Toronto, Thomas Allen).

Granado, Alberto (2003) *Travelling with Che Guevara: The making of a revolutionary* (London, Pimlico).

Griffin, John Howard (2009) *Black Like Me* (London, Souvenir Press).

Guevera, Che (1996) *The Motorcycle Diaries: A Journey Around South America* (London, Fourth Estate).

Hanh, Thich Nhat (1987) *Being Peace* (London, Rider).

Haviland-Jones, Jeannette, Holly Hale Rosario, Patricia Wilson and Terry McGuire (2005) ‘An Environmental Approach to Positive Emotions: Flowers’, *Evolutionary Psychology*, Vol. 3: 104–32.

Hedrick, Joan D. (1994) *Harriet Beecher Stowe: a Life* (New York, Oxford University Press).

Hickok, Gregory (2008) ‘Eight Problems for the Mirror Neuron Theory of Action Understanding in Monkeys and Humans’, *Journal of Cognitive Neuroscience*, Vol. 21 No.7: 1229–1243.

Hochschild, Adam (2006) *Bury the Chains: The British Struggle to Abolish Slavery*, (London, Pan).

Hoffman, Martin (2000) *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (Cambridge, Cambridge University Press).

Hollan, Douglas and Jason Throop (eds) (2011) *The Anthropology of Empathy: Experiencing the Lives of Others in Pacific Societies* (New York, Berghahn Books).

Holman, Bob (1995) *The Evacuation: A Very British Revolution* (Oxford, Lion).

Hunt, Lynn (2007) *Inventing Human Rights: A History* (New York, Norton).

Isaacs, Susan (ed) (1941) *The Cambridge Evacuation Survey: A Wartime Study in Social Welfare and Education* (London, Methuen).

Jackson, Philip, Eric Brunet, Andrew Meltzoff and Jean Decety (2006) 'Empathy examined through the neural mechanisms involved in imagining how I feel versus how you feel pain', *Neuropsychologia* Vol. 44: 752–761.

James, Oliver (2013) *Office Politics: How to Thrive in a World of Lying, Backstabbing and Dirty Tricks* (London, Vermilion).

Keen, Suzanne (2007) *Empathy and the Novel* (Oxford, Oxford University Press).

Kellert, Stephen R. and Edward O. Wilson (eds) (1993) *The Biophilia Hypothesis* (Washington, Island Press and Shearwater Books).

Kelly, Andrew (1998) *All Quiet on the Western Front: The Story of a Film* (London, I.B. Tauris).

Keneally, Thomas (1994) *Schindler's List* (original title *Schindler's Ark*), (London, BCA).

Keneally, Thomas (2008) *Searching for Schindler (*London, Sceptre).

Keysers, Christian (2011) *The Empathic Brain: How the discovery of mirror neurons changes our understanding of human nature* (Christian Keysers, Amazon Kindle).

King, Martin Luther, Jr. (1964) *Why We Can't Wait* (New York, Signet Books).

Klimecki, Olga, Susanne Leiberg, Claus Lamm and Tania Singer (2012) 'Functional Neuro Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training', *Cerebral Cortex* (advance access published 1 June 2012).

Klimecki, Olga, Susanne Leiberg, Matthieu Ricard and Tania Singer (2013) 'Differential Patter of Functional Brain Plasticity After Compassion and Empathy Training', *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (advanced access published 9 May 2013), doi:10.1093/scan/nst060.

Knott, Sarah (2009) *Sensibility and the American Revolution* (Chapel Hill, University of North Carolina Press).

Kohn, Alfie (1990) *The Brighter Side of Human Nature: Empathy and Altruism in Everyday Life* (New York, Basic Books).

Konrath, Sara, Edward O’Brien and Courtney Hsing (2011) ‘Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis’, *Personality and Social Psychology Review,* Vol. 15 No.2: 180–198.

Kringelbach, Morten and Helen Phillips (2014) *Emotion: pleasure and pain in the brain* (Oxford, Oxford University Press).

Kropotkin, Peter (1998) *Mutual Aid: A Factor of Evolution* (London, Freedom Press).

Krznaric, Roman (2003) *The Worldview of the Oligarchy in Guatemalan Politics* (PhD Thesis, University of Essex).

Krznaric, Roman (2007) ‘How Change Happens: Interdisciplin- ary Perspectives for Human Development’, Oxfam GB Research Report (Oxford, Oxfam).

Krznaric, Roman (2008) ‘You Are Therefore I Am: How Empathy Education Can Create Social Change’, Oxfam GB Research Report (Oxford, Oxfam).

Krznaric, Roman (2010a) ‘Empathy with the Enemy’, *The Pedestrian*, No.1: 117-130.

Krznaric, Roman (2010b) ‘Empathy and Climate Change: Proposals for a Revolution of Human Relationships’ in Stefan Skrimshire (ed) *Future Ethics: Climate Change and Apocalyptic Imagination* (London, Continuum).

Krznaric, Roman (2010c) ‘Five Lessons for the Climate Crisis: What the History of Resource Scarcity in the United States and Japan Can Teach

Us' in Mark Levene, Rob Johnson and Penny Roberts (eds), *History at the End of the World? History, Climate Change and the Possibility of Closure* (Penrith, Humanities E-Books).

Krznaric, Roman (2011) *The Wonderbox: Curious Histories of How to Live* (London, Profile Books).

Krznaric, Roman (2012a) *The Power of Outrospection*, RSA Animate video (London, Royal Society of the Arts).

Krznaric, Roman (2012b) *How to Find Fulfilling Work* (London, Macmillan).

Krznaric, Roman, Christopher Whalen and Theodore Zeldin (eds) (2006) *Guide to an Unknown University* (Oxford, The Oxford Muse).

Lakoff, George (2005) *Don't Think of an Elephant! Know your values and frame the debate* (Melbourne, Scribe Short Books).

Lanier, Jaron (2011) *You Are Not a Gadget* (London, Penguin).

Layard, Richard (2005) *Happiness: Lessons from a New Science* (London, Allen Lane).

Layard, Richard (2007) 'Happiness and the Teaching of Values',*CentrePiece*, Summer: 18-23.

Leiberg, Susanne, Olga Klimecki and Tania Singer (2011) 'Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behaviour in a New Developed Prosocial Game', *PloS ONE*, Vol. 6, No.3.

Levinas, Emmanuel (2006) *Humanism of the Other* (Urbana, University of Illinois Press).

Linf ield, Susie (2010) *The Cruel Radiance: Photography and Political Violence* (Chicago, University of Chicago Press).

Louv, Richard (2005) *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder* (London, Atlantic Books).

Malone, Gareth (2012) *Choir* (London, Collins, ebook). Mandela, Nelson (1995) *Long Walk to Freedom* (London,Abacus).

Masserman, Jules, Stanley Wechkin and William Terris (1964) ‘Altruistic Behaviour in Rhesus Monkeys’, *American Journal of Psychiatry*, Vol. 121 (December): 584–585.

McDonald, Paul (2013) *Hollywood Stardom* (Chichester, Wiley-Blackwell).

McMahon, Darrin (2006) *Happiness: A History* (New York, Grove Press).

Mehl, M.R., S. Vazire, S.E. Holleran and C.S. Clark (2010) ‘Eavesdropping on happiness: Well-being is related to having less small talk and more substantive conversations’, *Psychological Science*, 21: 539–541.

Mendelsohn, Daniel (2006) ‘September 11 at the Movies’, *New York Review of Books*, September 21: 43–46.

Monroe, Kristen Renwick (2004) *The Hand of Compassion: Portraits of Moral Choice During the Holocaust* (Princeton, Princeton University Press).

Moore, Patricia (1985) *Disguised* (Waco, World Books).

Moyn, Samuel (2006) ‘Empathy in History, Empathizing with Humanity’, *History and Theory*, Vol. 45 (October): 397– 415.

Mukherjee, Rudrangshu (ed) 1993, *The Penguin Gandhi Reader*(New Delhi, Penguin Books).

Nagel, Thomas (1991) *Mortal Questions* (Cambridge, Cambridge University Press).

Neff, Kristin (2003) ‘Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Towards Oneself’, *Self and Identity*, Vol. 2: 85–101.

Niezink, Lidewijn and Edwin Rutsch (2013). ‘Empathy Circles: An instrument to practice empathy’. www.lidewijniezink. com/projects.

Nowak, Martin with Roger Highfield (2011) *Supercooperators: Evolution, Altruism and Human Behaviour or Why We Need Each Other to Succeed* (Edinburgh, Canongate).

Nussbaum, Martha (1995) *Poetic Justice: The Literary Imagination and Public Life* (Boston, Beacon Press).

Oatley, Keith (2011) ‘In the Minds of Others’, *Scientific American Mind*, November/December: 63–67.

Obama, Barack (2007) *The Audacity of Hope: Thoughts on Reclaiming the American Dream* (Edinburgh, Canongate).

Oliner, Samuel P. and Pearl M. Oliner (1992) *The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe* (New York, Free Press).

Olson, Gary (2010) ‘Empathy and Neuropolitics: This is your brain on neoliberal culture. Any questions?’, Department of Political Science, Moravian College, Bethlehem, Pennsylvania.

Olson, Gary (2013) *Empathy Imperiled: Capitalism, Culture and the Brain* (New York, Springer).

Orwell, George (1962) *The Road to Wigan Pier* (Harmondsworth, Penguin).

Orwell, George (1966) *Down and Out in Paris and London* (Harmondsworth, Penguin).

Parker, Tony (1996) *Studs Terkel: A Life in Words* (New York, Henry Holt).

Patnaik, Dev (2009) *Wired to Care: How Companies Prosper When They Create Widespread Empathy* (Upper Saddle River, NJ, FT Press).

Phillips, Adam and Barbara Taylor (2009) *On Kindness* (London, Hamish Hamilton).

Piff, Paul, Daniel Stancato, Stéphane Côté, Rodolfo Mendoza- Denton, Dacher Keltner (2012) ‘Higher Social Class Predicts Unethical Behaviour’, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, February 27.

Pilger, John (ed) (2004) *Tell Me No Lies: Investigative Journalism and its Triumphs* (London, Jonathan Cape).

Pinker, Steven (2011) *The Better Angels of our Nature: The Decline of Violence in History and its Causes* (London, Allen Lane).

Prinz, Jesse (2011) ‘Is empathy necessary for morality?’ in Peter Goldie and Amy Coplan (eds) *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives* (Oxford, Oxford University Press).

Reynolds, Henry (1995) *The Other Side of the Frontier: Aboriginal Resistance to the European Invasion of Australia* (Ringwood, Victoria, Penguin).

Riess, Helen, John M. Kelley, Robert W. Bailey, Emily J. Dunn and Margot Phillips (2012) ‘Empathy Training for Resident Physicians: A Randomized Controlled Trial of a Neuroscience- Informed Curriculum’, *Journal of General Internal Medicine*, 2 May, DOI: 10.1007/s11606-012-2063-z.

Rifkin, Jeremy (2010) *The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis* (Cambridge, Polity).

Roots of Empathy (2008) ‘Roots of Empathy: A Summary of Research Studies Conducted 2000–2007’, March, Roots of Empathy, Toronto.

Rosenberg, Marshall (2003) *Nonviolent Communication: A Language of Life* (Encinitas, CA, PuddleDancer Press).

Rousseau, Jean-Jacques (1963) É*mile* (London, J.M. Dent & Sons). Rowson, Jonathan (2012) ‘The Power of Curiosity: How Linking Inquisitiveness to Innovation Could Help to Address OurEnergy Challenges’ (London, Royal Society of the Arts).

Said, Edward (2003) *Orientalism* (London, Penguin).

Santos R. G., M. J. Chartier, J. C. Whalen, D. Chateau and L. Boyd (2011) ‘Effectiveness of school-based violence prevention for children and youth: Cluster randomized controlled field trial of the Roots of Empathy program with replication and three-year follow-up’, *Healthcare Quarterly*, Vol. 14: 80–91.

Schlosser, Eric (2002) *Fast Food Nation: What the All-American Meal is Doing to the World* (London, Penguin).

Schonert-Reichl, Kimberly (2008) ‘Effectiveness of Roots of Empathy Program: Research Summary, 2000–2008’, Child and Adolescent Development Laboratory, Faculty of Education, Department of Educational and Counselling Psychology, and Special Education, University of British Columbia, Vancouver. Schultz, P. Wesley (2000) ‘Empathizing With Nature: The Effects of Perspective Taking on Concern for Environmental Issues’,*Journal of Social Issues*, Vol.56 No.3: 391–406.

Seligman, Martin (2003) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (London, Nicholas Brealey).

Sennett, Richard (1999) *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism* (New York, Norton).

Sennett, Richard (2012) *Together: The Rituals, Pleasures and Politics of Cooperation* (London, Allen Lane).

Seymour-Jones, Carole (1993) *Beatrice Webb: Woman of Conflict*(London, Pandora Press).

Singer, Peter (1997) *How Are We To Live?: Ethics in an Age of Self-Interest* (Oxford, Oxford University Press).

Singer, Tania and Claus Lamm (2009) 'The Social Neuroscience of Empathy', *The Year in Cognitive Neuroscience 2009*, New York Academy of Sciences 1156: 81–96.

Skidmore, Gil (2005) *Elizabeth Fry: A Quaker Life – Selected Letters and Writings* (Oxford, Altamira Press).

Slote, Michael (2007) *The Ethics of Care and Empathy* (London, Routledge).

Smith, Adam (1976) *The Theory of Moral Sentiments* (Indianapolis, Liberty Classics).

Smith, Zadie (2010) 'Generation Why? ', *New York Review of Books*, November 25.

Solnit, Rebecca (2010) *A Paradise Built in Hell: The extraordinary communities that arise in disaster* (London, Penguin).

Sontag, Susan (1979) *On Photography* (London, Penguin). Stanislavski, Constantin (1937) *An Actor Prepares* (London,Geoffrey Bles).

'Taking on Concern for Environmental Issues', *Journal of Social Issues*, Vol.56, No.3: 391–406

Tannen, Deborah (1999) 'Women and Men in Conversation' in Rebecca S. Wheeler (ed), *The Workings of Language: From Prescriptions to Perspectives* (Wesport, Conn., Praeger).

Taylor, A.J.P. (1967) *English History 1914–45* (London, Readers Union and Oxford University Press).

Taylor, Matthew (2010) ‘Twenty-first Century Enlightenment’ (London, Royal Society of the Arts).

Terkel, Studs (1982) *American Dreams: Lost and Found* (London, Granada).

Terkel, Studs (2007) *Touch and Go: A Memoir* (New York, New Press).

Titmuss, Richard (1950) *Problems of Social Policy* (London,H.M.S.O. and Longmans, Green & Co.).

Trachtenberg, Alan (1989) *Reading American Photographs: Images as History, Matthew Brady to Walker Evans* (New York, Hill and Wang).

Turkle, Sherry (2011) *Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other* (New York, Basic Books).

Twenge, Jean and Keith Campbell (2009) *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York, Atria).

Wallraff, Günter (1978) *The Undesirable Journalist* (London, Pluto Press).

Wallraff, Günter (1988) *Lowest of the Low* (London, Methuen).

Warner, Marina (2013) ‘Contradictory Curiosity’, unpublished manuscript, January 26.

Webb, Beatrice (1888) ‘Pages From a Work-Girl’s Diary’, *The Nineteenth Century*, Vol. 139 (September): 301–314.

Webb, Beatrice (1971) *My Apprenticeship* (Harmondsworth, Penguin Books).

Wilson, Edward O. (1984) *Biophilia: The Human Bond With Other Species* (Cambridge MA, Harvard University Press).

Women’s Group on Public Welfare (1944) *Our Towns: A Close-Up (*London, Oxford University Press).

Woolman, John (1800) *The Works of John Woolman (in Two Parts)* (Philadelphia, Benjamin & Jacob Johnson).

Zak, Paul (2012) *The Moral Molecule: The New Science of What Makes Us Good and Evil* (London, Bantam Press).

Zaki, Jamil (2012) ‘The Curious Perils of Seeing the Other Side’, *Scientific American Mind*, 23: 20–21.

Zeldin, Theodore (1995) *An Intimate History of Humanity* (London, Minerva).

Zeldin, Theodore (1998) *Conversation* (London, Harvill).

Zeldin, Theodore (2003) ‘The New Conversation’, manuscript.

Zeldin, Theodore and Roman Krznaric (2004) *Guide to anUnknown City* (Oxford, The Oxford Muse).